



Ahmet Tevfik İleri Ortaokulu

## SINAV KAYGISI VELİ BROŞÜRÜ



REHBERLİK SERVİSİ

### SINAV KAYGISI NEDİR?

*Bir sınav öncesinde, sırasında veya sonrasında duyulan endişe ve rahatsızlık hissidir.*

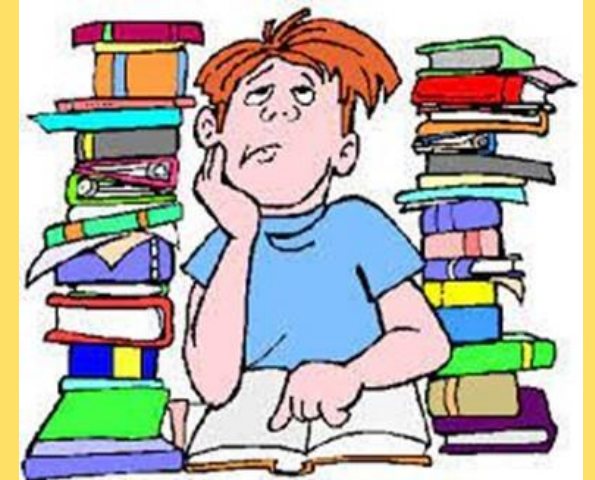


### Sınav Kaygısı Belirtileri

- ◆ *Huzursuzluk ve mutsuzluk.*
- ◆ *Çalışmaya isteksizlik.*
- ◆ *Başarısızlık korkusu.*
- ◆ *Mide bulantısı ve kusma.*
- ◆ *Kalp çarpıntıları.*
- ◆ *Terleme.*
- ◆ *Uykusuzluk ve iştahsızlık.*
- ◆ *Dikkat ve konsantrasyon sorunları.*

### Anne-Babaların Yaşadığı Kaygı

- ◆ *ya başaramazsa...*
- ◆ *az kaldı. Daha eksikleri var.*
- ◆ *İyice de sıkıldı artık...*
- ◆ *ya istediği yer olmazsa...*
- ◆ *bu kadar emek boşa mı gidecek*
- ◆ *sınav günü bir aksilik olursa...*



## SIKÇA YAPILAN YANLIŞLAR

### 1-Sınavı kazanmak zorundasın.

**Doğrusu;** sınavı kazanmak bir istek ve seçim meselesidir. Öncelikli olan çocuğumuzun istekleridir.

### 2-Kazanamazsan mahvoluruz, çevrenin yüzüne nasıl bakarız?

**Doğrusu;** sınavı kazanamamak dünyanın sonu değildir. Sen bizim için her zaman değerlisin.

### 3- Falancanın oğlu filanca okulu kazandı. Bakalım sen ne yapacaksın?

**Doğrusu;** biz senin yeterince emek verdiğinin farkındayız.

### 4-Benim çocuğum doktor olacak.

**Doğrusu;** benim çocuğum sevdiği ve başarabileceği mesleği yapacak.

## ÇOCUKLARIMIZ DİYOR Kİ...

- \* Eve geldiğimde güler yüz istiyorum.
- \* Ailemin bana güven duyması ve destek olması beni güçlü kılar.
- \* Kötü puan ya da not alabilirim.
- \* Hoşgörülü olur musunuz? Zaten işim çok zor.
- \* Çok fazla şey istiyorsunuz. Ben zorlanıyorum.
- \* Evde huzurlu bir ortam istiyorum.
- \* Bazen sizlere karşı olumsuz davranıyorum. Biraz anlayışlı olur musunuz?



## AİLELERE ÖNERİLER

- Dinleyin-gerçekten dinleyin, anladığınızı hissettirin.
- Çocuğunuzu olduğu gibi kabul edin, onu koşulsuz sevin.
- Olumlu yönlerini pekiştirin, takdir edin.
- Olumsuz davranışlarının doğrusunu anlatın, yargılamayın.
- Empati kurun.
- Sınavın yaklaşmakta olduğunu sık sık vurgulayıp çocuklarınıza hatırlatmayın.
- Rahatlar düşüncesiyle sık sık “sana güveniyoruz”, “sen yaparsın”, ya da “sen kazanırsın, merak etme” türünden konuşmalar yapmamaya çalışın.
- Çalışmasını sağlarını düşüncesiyle tehditlerde bulunmayın, suçlayıcı ve eleştirel bir gözle yaklaşım değerlendirme yapmayın.

