

Sınav Kaygısı Artıran Anne-Baba Tutumları

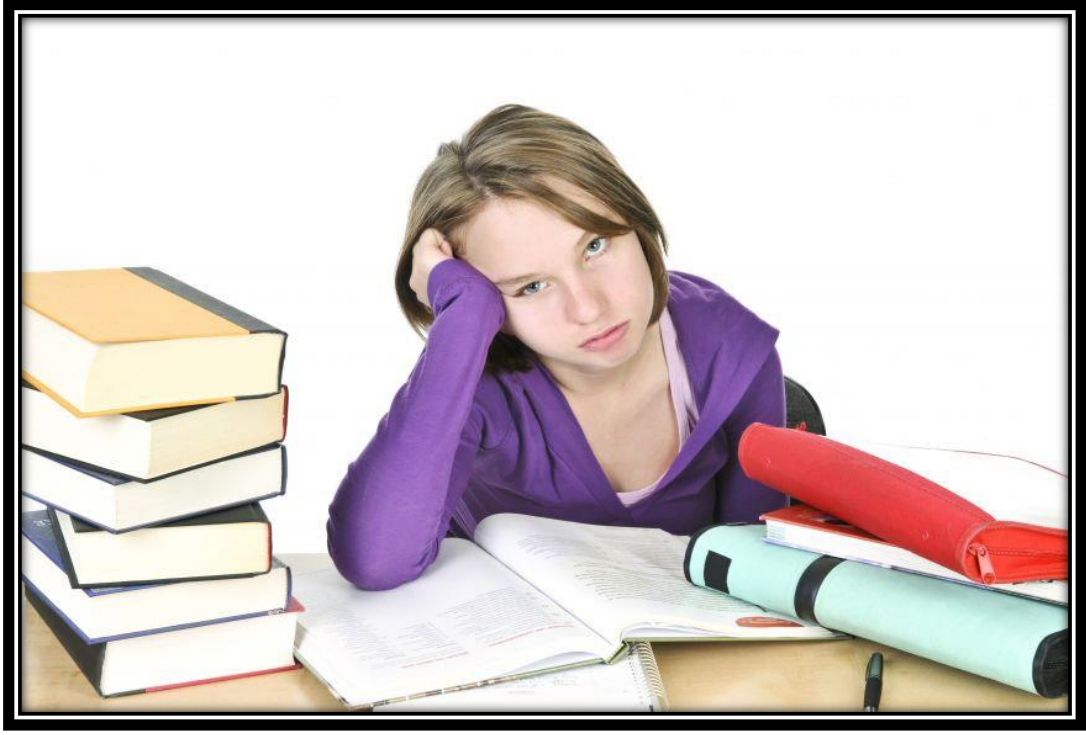


Sınav Kaygısı Artıran Anne-Baba Tutumları

Anne-babalar;

- Anne ve babaların hatalarından birisi de çocuklarınızdan çok erken yaşlardan itibaren sürekli ve performansının üzerinde başarı beklemeniz ve bunu sık sık tekrarlamanız,
- Herhangi bir başarısızlık ve yetersizlik durumunda olumsuz eleştirmeniz, olumsuz sıfatlar takmanız (ki çocuklarınız kendisine atfettiğiniz sıfat ve başarısızlıkları benimseyip, kabullenebilir),
- Çocuğunuzun çalışma yöntemi ve zaman planlamasına yönelik yaptığınız olumsuz eleştiriler (Bu kadar çalışma ile hiçbir şey yapamazsın),
- Sınavı kazanamadığı takdirde çocuğunuzun gelecekteki yaşantısının nasıl olacağına ilişkin tahminleriniz (Eğer kazanamazsan iyi bir mesleğin olamaz, her şey biter, nitelikli bir işe sahip olamazsın),
- Sınavın sizin ve çocuğunuz açısından bir kişilik ölçüsü olarak görmemiz (Hepimiz rezil oluruz),
- Onun yaptığı ve elde ettiklerini takdir etmeyip, daha iyisini yapmasını istemeniz, onu başkaları ile kıyaslamamız (bu şekilde çocuğunuzda gelişmesine neden olabileceğiniz mükemmeliyetçi ve rekabetçi kişilik yapısı kaygıyı artırır)

gibi tutum ve davranışlar sınav kaygısının artmasına ve baş edilmesi zor bir hâl almasına neden olmaktadır,



Ayrıca;

- Sizin kaygınız yoğun oldukça çocuğunuzun da kaygısı artacaktır. Dolayısıyla sınav başarısı konusunda yaşadığınız kaygı çocuğunuzun performansını düşüren bir nedene dönüşebilmektedir.
- Sınav hazırlığında nelere öncelik verileceği, eksikliklerin nasıl tamamlanacağı ve

Sınav da gösterilen performansın ne olacağı konusu siz söz ettikçe, çocuğunuzu da kaygılandırıp, onun dikkatini dağıtacaktır.