İSTİKLAL ORTAOKULU

PDR SERVİSİ

**SINAV KAYGISI VELİ BROŞÜRÜ**

03422123534

**ARAŞTIRMA MERKEZİ**

**REHBERLİK VE**

**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...**

**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.**

1. **Sınavı kazanmak zorundasın.**

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

1. **Kazanamazsan mahvoluruz, çevrenin yüzüne nasıl bakarız?**

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

1. **Falancanın oğlu filanca okulu kazandı. Bakalım sen ne yapacaksın?**

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

1. **Benim çocuğum doktor olacak.**

**Doğrusu; Benim çocuğum sevdiği ve başarabildiği 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 de 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, taktir edin.

\* Olumsuz davranışlarının doğrusunu anlatın, yargılamayın.

* Empati kurun.
* Sınavın yaklaşmakta olduğunu sık sık vurgulayıp çacuklarınıza hatırlatmayın.

\* Rahatlar düşüncesiyle sık sık ‘’sana güveniyoruz’’ , ‘’sen yaparsın’’ , ya da ‘’sen kazanırsın merak etme’’ türünden konuşmalar yapmamaya çalışın.

\* Çalışmasını sağlarım düşüncesiyle tehditler, suçlayıcı ve eleştirel bir gözle yaklaşıp değerlendirme yapmayın.