

## D-KAYGIYI ARTIRAN ANNE BABA TUTUMLARI

### Sayın anne-babalar;

- Çocuklarınızdan çok erken yaşlardan itibaren sürekli ve performansının üzerinde başarı beklemeniz ve bunu sık sık tekrarlamamız,
- 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 sınavda gösterilen performansın ne olacağı konusu siz söz ettikçe, çocuğunuzun da kaygılandırıp, onun dikkatini dağıtacaktır,