KAYGIYI ARTIRAN ANNE BABA TUTUMLARI

[](http://mebk12.meb.gov.tr/www/images/mansetresim.png)

**KAYGIYI ARTIRAN ANNE BABA TUTUMLARI**

**Sayın anne-babalar;**

* • 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 görmeniz (Hepimiz

rezil oluruz),

* • Onun yaptığı ve elde ettiklerini takdir etmeyip, daha iyisini yapmasını istemeniz,

onu başkaları ile kıyaslamanız (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, çocuğunuzu da

kaygılandırıp, onun dikkatini dağıtacaktır,