



Sayı:15
Aralık 2021

T.C. LONDRA EĞİTİM MÜŞAVİRLİĞİ

REHBERLİK E-BÜLTENİ

SINAV KAYGISINI ÖNLEMEDE
AİLE DESTEĞİ

SINAV KAYGISINI ÖNLEMEDE AİLE DESTEĞİ

✓ Çocuğunuzu iyi tanıyınız, ilgi alanları, beklentileri ve yapmak istedikleri konusunda iletişim halinde olunuz.

✓ Çocuğunuzun başarı durumunu gerçekçi bir şekilde değerlendirmeye çalışınız.

✓ Çocuğunuzun zorlandığı derslerle ilgili ihtiyaç duyduğu yardımı almasını sağlayınız.

✓ Çocuğunuzun başarılı olduğu durumları fark etmesini sağlayınız.



✓ Çocuğunuzun olumlu düşünme becerisi geliştirmesine yardımcı olunuz.

✓ Çocuğunuzun gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler belirlemesi için teşvik ediniz.

✓ Çocuğunuzun başkasıyla kıyaslamayınız.

✓ Çocuğunuzun sizin istediklerinizi yapması için baskı altında bırakmayınız ve baskıcı tutumlardan uzak durunuz.

✓ Çocuğunuza değer verdiğinizi ve güvendiğinizi kendisine hissettiriniz.

✓ Çocuğunuzun duygularını küçümsemeyiniz, onu anlamaya çalışınız.

✓ Çocuğunuz dersleriyle, sınavlarıyla veya genel olarak yaşadıklarıyla ilgili konuşmak istediğinde onu mutlaka dinleyiniz.



✓ Çocuğunuzun okul başarısıyla ilgili anne ve baba olarak kendi duygularınızı, bu duygularınızı çocuğunuza nasıl yansıttığınızı ve ona nasıl davrandığınızı gözden geçiriniz.



✓ Çocuğunuzun planlı ve düzenli şekilde çalışması konusunda yönlendiriniz.

✓ Çocuğunuzun yeterince dinlenmesini sağlayınız.

✓ Zaman yönetimi konusunda çocuğunuza yardımcı olunuz.

✓ Boş zamanlarında sevdiği etkinlikleri yapmasını sağlayınız.

✓ Çocuğunuzun dersleriyle ilgili gösterdiği çabaları fark ediniz ve bu çabalarını takdir ediniz.

✓ Sağlıklı alışkanlıklar edinmesine yardımcı olunuz.

✓ Evde uygun çalışma ortamı oluşturunuz.

✓ Özellikle sınav dönemlerinde çocuğunuzun verimli şekilde çalışabilmesi için ihtiyaç duyduğu çalışma koşullarını oluşturunuz.



✓ Yardımcı olamadığınız durumlarda uzman yardımı almasını sağlayınız.



✓ Düzenli uyumasını, sağlıklı beslenmesini, spor yapmasını ve hobi edinmesini sağlayınız.

✓ Sevgiye dayalı, güven verici ve destekleyici bir tutum sergileyiniz.

✓ Huzurlu, mutlu ve sağlıklı bir aile ortamı yaratınız.

KAYNAKLAR:

1-<https://twitter.com/egitimtakvimi1/status/1409120690356301826/photo/2>

2-<https://twitter.com/egitimtakvimi1/status/1358638471418695681/photo/3>

3-<https://www.familylives.org.uk/advice/teenagers/school-learning/exam-stress/>

4-<https://www.youngminds.org.uk/parent/a-z-guide/exam-time/>

5-<https://www.bbc.co.uk/bitesize/articles/zckydxs>

6 - <https://www.theguardian.com/teacher-network/2017/may/11/how-can-parents-help-students-survive-the-exam-season>

7-<https://www.theschoolrun.com/helping-children-with-exam-stress>

8-<https://www.teenagerstranslated.co.uk/exam-stress.php>

T.C. Londra Eğitim Mũşavirliđi

First Floor 5-15 Cromer Street, London, WC1H 8LS

londra.meb.gov.tr