

Anne Babaların Sınav Kaygısını Azaltmak İçin Yapabilecekleri

- Anne babanın; çocuğu çalışmadan soğutucu davranışlar göstermemesi, bıktırıcı şekilde "Ders çalış!" öğüdünü tekrarlamaması, teşvik edici olması, çalışma isteğini artırıcı şekilde davranması gerekir.
- Anne baba çocuğun yanında telaş ve panik göstermeden, olumsuz örnekler vermeden, aşağılamadan, başkası ile kıyaslamadan, başarısızlığı cezalandırarak değil; başarıyı ödüllendirerek onu teşvik edebilir.



Öğrencilerin Sınav Kaygısını Azaltmak İçin Yapabilecekleri

- Sınavla ilgili düşüncelerini gözden geçirmeli ve akılcı olmayanların yerine akılcı olanları koymalıdır.
- Adaylar sınav sonunda olabilecek olumsuz bir sonuca kendilerini hazırlamalıdır. Sınavı kazanamamak en kötü sonuçtur. Olabilecek kötü sonuca kendimizi hazırlarsak kaygımız azalır.
- Zorunluluk bildiren düşüncelerden sakınılmalıdır. Bu düşünce biçimi de akılcı görünmemektedir. "Muhakkak yapmalıyım" şeklindeki düşünce biçimleri kaygı doğurur.