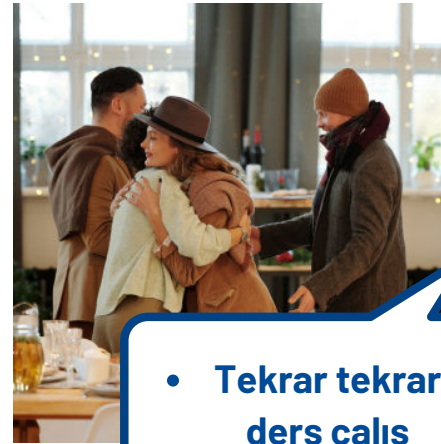


## ÇOCUKLARINIZA NASIL DESTEK OLABİLİRSİNİZ?

## SINAV KAYGISI



**Uyku ve beslenme düzeni oluşturmasına yardımcı olun. Sınavlar sonrasında keyifli etkinliklere zaman ayırın. Gevşeme egzersizlerini öğretin.**



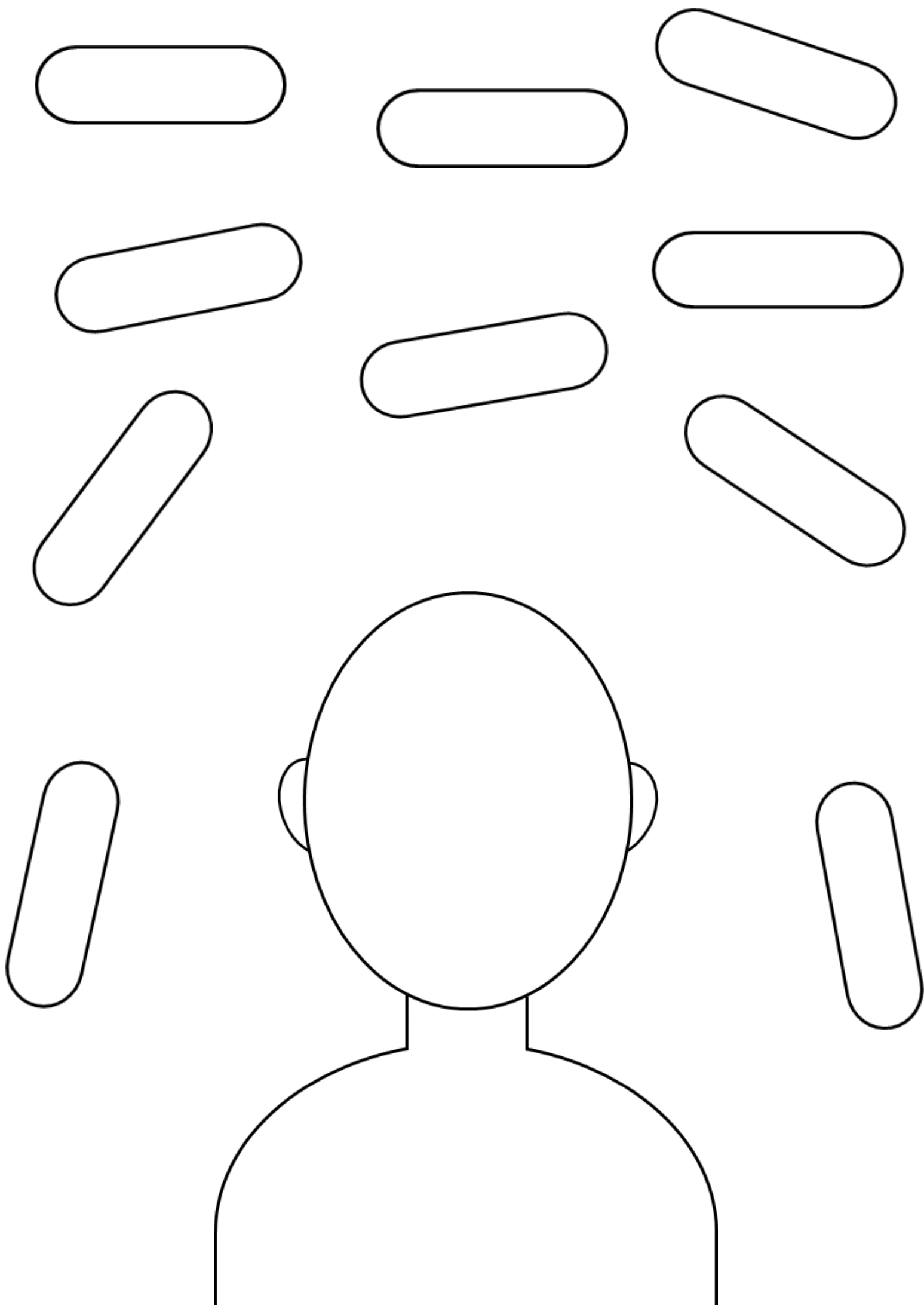
- Tekrar tekrar ders çalış demeyin
- Kıyaslamayın
- Etkin dinleyin. Takdir edin.

- Gereğinden fazla fedakarlıktan kaçının.
- Negatif motivasyondan uzak durun. Beklentilerinizde gerçekçi olmaya çalışın. Kaygı bulaşıcı bir duygudur, bu nedenle kendi kaygınızı gözden geçirin.

**Kaygıları hakkında konuşun. Kaygılarını tanımasını sağlayın. Sınav sonuçlarının kişiliğinin bir göstergesi olmadığını vurgulayın. Olumsuz iç konuşmalarını ve düşüncelerini değiştirmesine yardımcı olun.**



**BEN KİMİM?**



# KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ



Cesur  
Dürüst  
Yardımsaver  
Komik  
Kendine güvenen  
Utangaç  
Kibar  
Maceracı  
Kibar  
Meraklı  
Neşeli  
Düzenli  
Hayal kurmayı seven  
Sakin  
Yaratıcı  
Sabırlı  
Şakacı  
Çalışkan  
Duygusal  
Saygılı  
Paylaşmayı seven  
Zeki  
Konuşkan  
Sorumlu  
Dikkatli  
Arkadaş canlısı  
Tutumlu  
Sevgi dolu  
Heyecanlı  
Hareketli

# YILDIZ OTOBİYOGRAFİ

OKUL (DERSLER,  
ÇALIŞMA  
ALİŞKANLIKLARIM)

AİLEM

ARKADAŞLIK  
İLİŞKİLERİM

İLGİ  
ALANLARIM/  
HOBİLERİM

BEKLENTİLERİM/  
HAYALLERİM