

# Kaygı motivasyon sağlayan bir duygudur

**M**alatya **Çınar Koleji** Rehberlik Biriminin her ay düzenlediği 'Çınaraltı Aile Seminerlerinin son konuğu Uzm. Psikolog ve Aile Danışmanı Sibel Düzakın oldu.

Çok sayıda velinin katıldığı seminerde Uzm. Psikolog Düzakın, 'Başarıya Giden Yolda Aile' konulu sunum gerçekleştirdi. Aile içinde anne ve babanın rolüne dikkat çekerek sunumuna başlayan Düzakın, "Anne ve babanın kendi hayatıyla ilgili yapmak isteyip ve gerçekleştirmek istediği ne varsa çocuklara yüklemek gibi bir eğilimi var. En önemlisi



sınav kaygısı, anne ve babalar çocuklarında kaygı ve stres olmadan başarımlarını istiyorlar. Ama bu yanlıştır. Çünkü belli bir oranda kaygı olmalı. Kaygı motivasyon sağlayan bir duygudur. Kaygı olmazsa hayatta kalma ihtimalimiz de azalıyor. Bu yüzden kaygıyı nasıl anlamlandırdığımız çok önemli" diye konuştu.