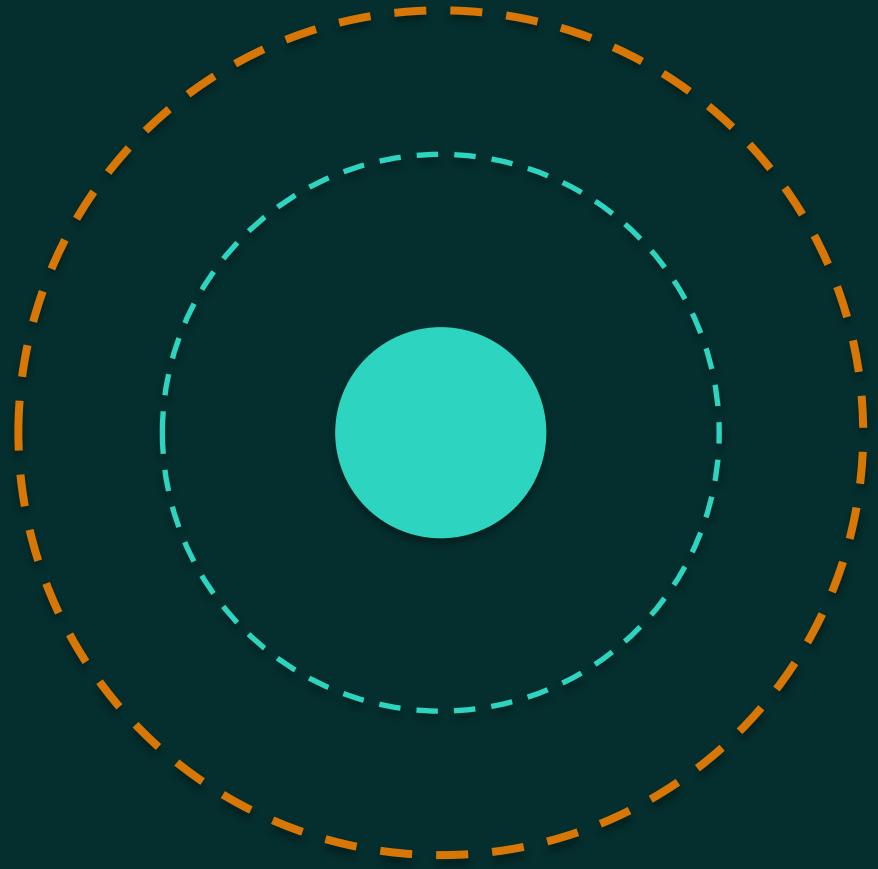
AYIN REHBERLİK PAKETİ · 2026–2027

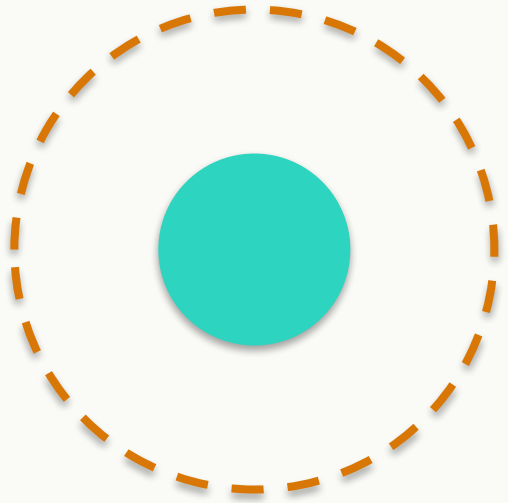
Sınavdan önce kalbim hızlı atıyor



Sınav Kaygısıyla Baş Etme · Öğrenci sunumu

ÖNCE TANIM

Heyecan nedir?



Sınavdan önce heyecanlanmak doğaldır. Heyecan bana hazırlanmamı söyler.

Tanım (öğretmen okur)

Sınav kaygısı; sınav öncesinde ya da sırasında yaşanan, düşüncelere (ör. "Başaramayacağım"), bedene (ör. kalp çarpıntısı, mide bulantısı) ve davranışa (ör. erteleme, kaçınma) yansıyan yoğun endişedir. Bir miktar heyecan doğaldır ve hazırlanmaya yardım eder; kaygı, öğrencinin bildiğini göstermesini engelleyecek kadar yoğunlaştığında baş etme becerileri gerekir.

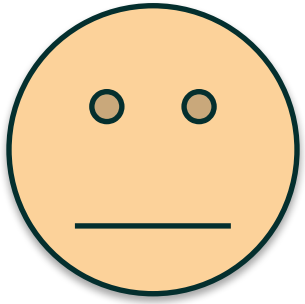
DUYGUMU ADLANDIRIRIM

Hangisini hissediyorum?



Endişeli

"Ya yapamazsam?"



Heyecanlı

Kalbim hızlı atıyor.



Rahat

Hazırlandım, deneyeceğim.

Her duyguyu hissetmek doğaldır.

HEYECANIN İŞARETLERİ

Bedenim ne söylüyor?

1 Kalbim hızlı atar

Bu, bedenimin hazırlandığını gösterir.

2 Karnım kıpır kıpır

Bir süre sonra geçer.

3 Ellerim terler

Bir bezle silip devam ederim.

4 Aklıma "yapamam" gelir

"Deneyebilirim" diye değiştiririm.

ADIM ADIM

Balon nefesi

1. **Rahat otur,** ellerini karnının üstüne koy.
2. **Burnundan yavaşça nefes al;** karnın balon gibi şişsin.
3. **Ağzından yavaşça ver;** balon yavaşça sönsün.
4. **Üç kez tekrarla** ve omuzlarını gevşet.

Rahatlamana yardımcı olabilir. Sınavdan önce ya da sırasında deneyebilirsin.

HAZIRLIK GÜVEN VERİR

Çalışma köşem

1 Sessiz bir köşe

Masam düzenli, televizyon kapalı.

2 Kısa tekrar

Her gün biraz tekrar ederim.

3 Mola

Çalıştıktan sonra kısa bir mola veririm.

4 Hazır çanta

Kalemim, silgim akşamdan hazır.

UYU · KAHVALTI · NEFES

Sınav sabahı

1

Uyu

Erken yat, dinlenmiş uyan.

2

Kahvaltı

Güne kahvaltıyla başla.

3

Nefes

Sınavdan önce bir balon nefesi yap.

Sınavda bir soruda takılırsam: Dur · Nefes al · Devam et.

YARDIM İSTEMEK GÜÇTÜR

Yardım isterim

Anlamadığım bir şey olduğunda sormak, öğrenmenin bir parçasıdır.

1

"Anlamadım, tekrar anlatır mısınız?"

Öğretmenime sorarım.

2

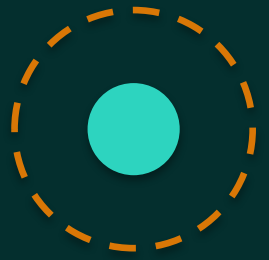
"Bu konuyu birlikte çalışalım mı?"

Ailemden yardım isterim.

3

"İçim sıkılıyor."

Okul rehber öğretmenime anlatırım.



Heyecan doğaldır.

Kaygı yönetilebilir · Hazırlık güven verir

Yarın derse bir balon nefesiyle başla.