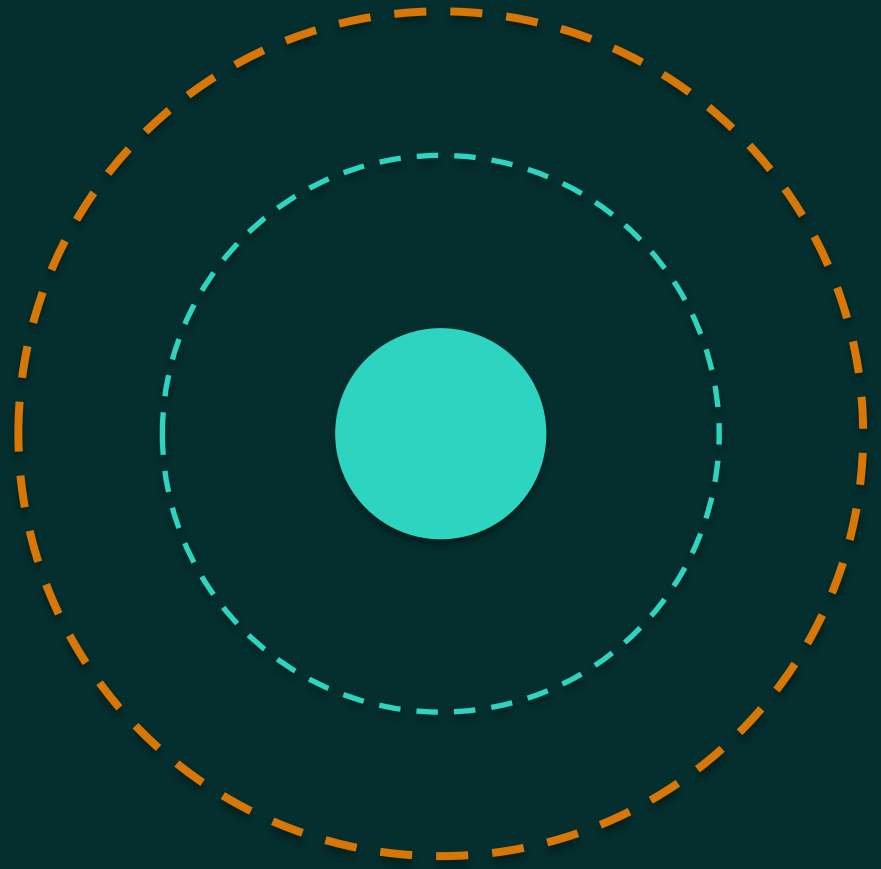
AYIN REHBERLİK PAKETİ · 2026–2027

Sınav Kaygısıyla Baş Etme

Sınavdan önce kalbim hızlı atıyor

Öğretmen sunumu · İlkokul kademesi
Sınıf öğretmenleri ve okul psikolojik danışmanları için



ORTAK TANIM

Sınav kaygısı nedir?

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.

Paketin ana fikri: Heyecan doğaldır, kaygı yönetilebilir, hazırlık güven verir.

Düşünce

"Başaramayacağım", "Hepsini unuttum"

Beden

Kalp çarpıntısı, mide bulantısı, terleme

Davranış

Erteleme, kaçınma, sınav günü gelmeme

FARKI GÖRMEK

Doğal heyecan mı, yoğun kaygı mı?

Doğal heyecan

- Hazırlanmaya yardım eder.
- Sınav başlayınca azalır.
- Dikkati toplamaya yardım edebilir.
- Bildiğini göstermeye engel olmaz.

Yoğun kaygı

- Bildiğini göstermeyi engeller.
- Günler öncesinden başlar, sürer.
- Uyku, iştah ve dikkati etkiler.
- Erteleme ve kaçınmaya yol açar.

Amaç kaygıyı yok etmek değil, yönetilebilir düzeye indirmektir.

KADEME ODAĞI · SINAVDAN ÖNCE KALBİM HIZLI ATIYOR

İlkokulda beş odak

Heyecan doğaldır

Sınav öncesi heyecanın herkeste olabileceğini bilme.

Duyguyu adlandırma

"Heyecanlıyım", "Endişeliyim" diyebilme.

Nefes ve gevşeme

Balon nefesi gibi kısa ve basit yollar.

Hazırlanma alışkanlığı

Çalışma köşesi, kısa tekrar, akşamdan hazır çanta.

Yardım isteme

"Anlamadım, tekrar anlatır mısınız?" diyebilme.

Not ve sıralama vurgusu yapılmaz; çaba ve öğrenme öne çıkarılır.

GÖZLEMLE, NOT ET, KONUŞ

Sınıfta erken işaretler

- Yazılı günlerinde sık karın ya da baş ağrısı, okula gelmek istememe
- Sınav öncesinde ağlama ya da belirgin gerginlik
- Ödevleri sürekli erteleme ya da hiç başlamama
- Küçük bir hatada bütün sayfayı silme, yeniden başlama
- Sınavda donakalma, kâğıdı boş bırakma
- "Ben yapamam" gibi sık tekrarlanan ifadeler

Unutmayın

Tek bir işaret bir şeyi kanıtlamaz.

Örüntüye bakın: sıklık ve süre.

Tanı koymayın; gözleminizi aktarın.

Rehberlik servisiyle paylaşın.

KÜÇÜK ADIMLAR, SAKİN BİR ORTAM

Sınıfta yapılabilecekler

1 Kısa nefes çalışması

Sınavdan önce bir dakikalık sakin nefesle başlayın.

2 Net yönergeler

Süreyi, soru sayısını ve kuralları açık ve sakin bir dille söyleyin.

3 Sonuçlar özeldir

Notları ve sonuçları sınıf önünde okumayın, asmayın.

4 Karşılaştırma yok

Öğrencileri birbiriyle değil, kendi gelişimiyle karşılaştırın.

SONUCA DEĞİL, SÜRECE ODAKLANMAK

Sonuçlar hakkında konuşmak

Söyleyin

- "Neleri öğrendin?"
- "Hangi soruda çok uğraştın?"
- "Çabanı görüyorum."
- "Birlikte tekrar edelim mi?"

Kaçının

- "Neden bu kadar az?"
- Arkadaşlarının sonuçlarıyla kıyaslamak
- Sonuçları sınıfta yüksek sesle okumak
- Sonuca göre ödül ya da ceza vaadi

Sonuç, öğrencinin değerini değil, bir sonraki adımı gösterir.

TANI KOYMADAN, İŞ BİRLİĞİYLE

Ne zaman rehberlik servisine yönlendirilir?

1. **Uyku ve yeme düzeni bozuluyorsa,** gözleminizi rehberlik servisine iletin.
2. **Okula gelmeme ya da sık devamsızlık varsa,** aileyle birlikte rehberlik servisiyle görüşün.
3. **Sık bedensel yakınmalar varsa,** (karın ya da baş ağrısı gibi) aileyle görüşüp yönlendirin.
4. **Kaygı günlük yaşamı belirgin biçimde etkiliyorsa,** tek başına çözmeye çalışmayın.
5. **Kendine zarar verme düşüncesi ifade ederse,** aynı gün rehberlik servisi ve okul idaresine bildirin.
6. **Rehberlik servisi gerekirse** öğrenciyi sağlık kuruluşuna yönlendirir.

"Kaygı bozukluğu", "panik atak" gibi etiketler öğrenciye ya da veliye tanı gibi kullanılmaz.

BİR AY DEĞİL, BİR YIL BOYUNCA

Yıllık yol haritası

Kasım–Aralık

Tanıtım

Öğretmen sunumu, afiş, öğrenci sunumu ve Etkinlik 1.

Ocak

Dönem sonu

Etkinlik 2: Sınav sabahı çantam, yazılılar öncesinde.

Şubat

Aile

Veli broşürü; veli toplantısında kısa bilgilendirme.

Mart–Nisan

Alışkanlık

Balon nefesiyle güne ya da yazılıya başlama.

Mayıs–Haziran

Hatırlatma

Duygu termometresiyle kısa tekrarlar.

Takvim öneridir; okulunuzun rehberlik planına göre uyarlayabilirsiniz.

PAKET İÇERİĞİ VE KAZANIMLAR

Bu ayın ilkokul materyalleri

SKB-ILK-01 · Duygu Termometresi

Sınav öncesi heyecanı derecelendirme ve "Heyecanım bana ne söylüyor?" · 40 dk

Kazanım: 4. Sınıf · 5 · Duyguları Anlama ve Yönetme — Her duyguyu hissetmenin doğal olduğunu fark eder.

SKB-ILK-02 · Sınav Sabahı Çantam

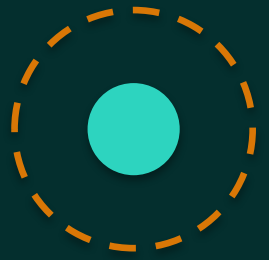
Hazırlık kartları ve yardım isteme cümleleri · 40 dk

Kazanım: 3. Sınıf · 9 · Eğitsel Planlama ve Başarı — Kendisi için verimli öğrenme ve çalışma koşullarını oluşturur.

İlgili kazanımlar: 3. Sınıf · 20 ve 3. Sınıf · 22 (tam metinleri kaynaklar.txt dosyasındadır). Etkinlikler tüm ilkokul sınıflarına uyarlanabilir.

Pakette ayrıca

- Öğrenci sunumu
- A3 afiş: "Heyecan doğaldır, kaygı yönetilebilir."
- Veli broşürü (A4 üç kırım)
- Nefes ve Rahatlama aracı



Heyecan doğaldır.

Kaygı yönetilebilir · Hazırlık güven verir

Rehberlik Pusulası bağlantıları

rehberlikpusulasi.com/veli-portali/ofke-ve-kaygiyla-bas-etme/
rehberlikpusulasi.com/veli-portali/verimli-ders-calisma-ve-motivasyon/
rehberlikpusulasi.com/ogrenci-portali/nefes-ve-rahatlama/