BİRLİKTE İZLEYELİM

Ne zaman okulla iletişime geçmeli?

- Uyku ya da yeme düzeninde belirgin bozulma
- Yazılı günlerinde sık karın ya da baş ağrısı
- Okula gitmek istememe
- Ödevlere hiç başlamama ya da sürekli ağlama
- "Ben yapamam" gibi sık tekrarlanan ifadeler
- Kaygının günlük yaşamı belirgin biçimde etkilemesi

Tanı koymaya çalışmayın. Gözlemlerinizi öğretmen ve rehberlik servisiyle paylaşın; gerekirse sağlık kuruluşuna yönlendirme yapılır.

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Okul rehberlik servisi

Okul

Psikolojik danışman

Görüşme gün ve saatleri

Telefon

E-posta

Rehberlik Pusulası bağlantıları

Veli rehberi: Öfke ve Kaygıyla Baş Etme
rehberlikpusulasi.com/veli-portali/ofke-ve-kaygiyla-bas-etme/

Veli rehberi: Verimli Ders Çalışma ve Motivasyon
rehberlikpusulasi.com/veli-portali/verimli-ders-calisma-ve-motivasyon/

Nefes ve Rahatlama aracı
rehberlikpusulasi.com/ogrenci-portali/nefes-ve-rahatlama/



VELİ BROŞÜRÜ · 2026–2027

Sınav Kaygısıyla Baş Etme

Sınavdan önce kalbim hızlı atıyor: Evde neler yapabiliriz?

İlkokul öğrencilerinin aileleri 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.

Heyecan mı, kaygı mı?

- Bir miktar heyecan doğaldır ve hazırlar.
- Kaygı bildiğini göstermeyi engelliyorsa destek gerekir.

Paketin ana fikri

Heyecan doğaldır, kaygı yönetilebilir, hazırlık güven verir.

SONUCA DEĞİL, ÇABAYA

Evde destek

Karşılaştırmayın. Kardeşi ya da arkadaşlarıyla kıyaslamak kaygıyı artırır.

Çabayı görün. "Bugün düzenli çalıştın" gibi cümleler güven verir.

Uyku ve beslenme. Düzenli uyku ve kahvaltı hazırlığın parçasıdır.

Ekran dengesi. Çalışma ve oyun saatlerini birlikte planlayın.

Çalışma köşesi. Sessiz ve düzenli bir köşeyi birlikte hazırlayın.

Sınav sabahı

Sakin bir kahvaltı ve kısa bir cesaret cümlesi yeterlidir: "Hazırlandın, elinden geleni yap."

NE SÖYLENİR, NE SÖYLENMEZ?

Sonuç geldiğinde

Söyleyin: "Neleri öğrendin?"

Söyleyin: "Birlikte tekrar edelim mi?"

Kaçının: "Neden bu kadar az?"

Kaçının: Sonucu başkalarınınkiyle karşılaştırmak.

- Sonuca göre ödül ya da ceza vaat etmek yerine çabayı konuşun.

Heyecan doğaldır.

Kaygı yönetilebilir, hazırlık güven verir.