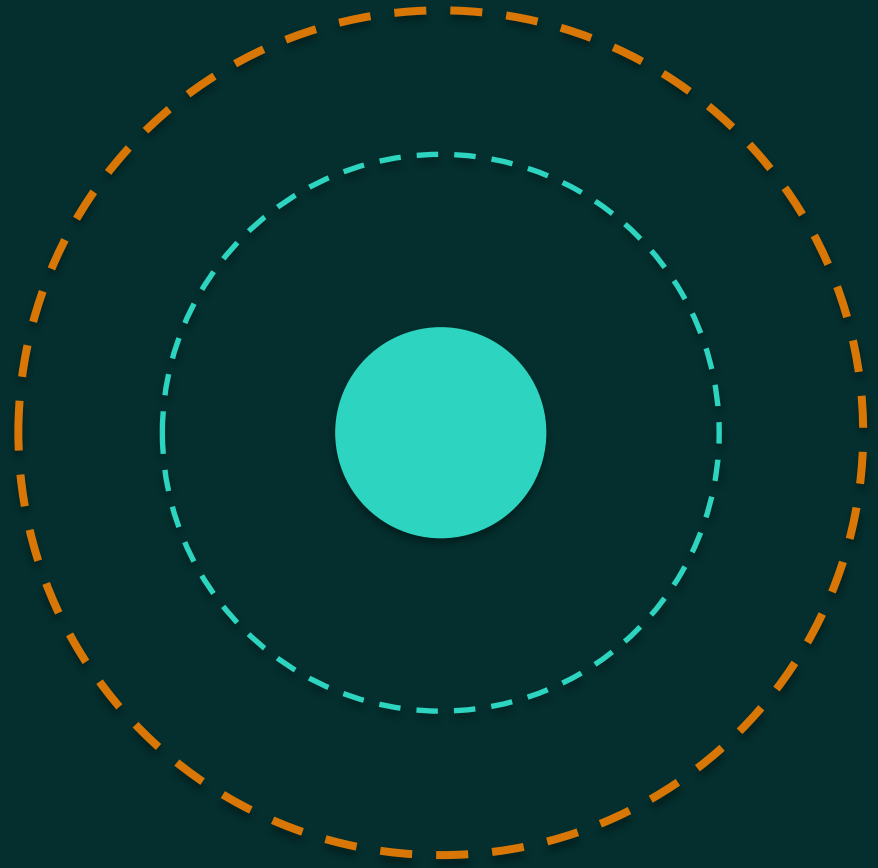
AYIN REHBERLİK PAKETİ · 2026–2027

Kaygımı yönetiyorum, hedefime odaklanıyorum



Sınav Kaygısıyla Baş Etme · Öğrenci sunumu

ÖNCE 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.

Kısacası: Biraz heyecan seni hazırlar; kaygı büyüdüğünde onu yönetmenin yolları var.

Düşünce

"Başaramayacağım."

Beden

Kalp çarpıntısı, mide bulantısı.

Davranış

Erteleme, kaçınma.

EVET, BİR MİKTARI

Heyecanım normal mi?

Heyecan

- Hazırlanmana yardım eder.
- Sınav başlayınca azalır.
- Dikkatini toplar.

Yoğun kaygı

- Bildiğini göstermeni engeller.
- Uykunu ve iştahını etkiler.
- Ertelemeye ve kaçınmaya iter.

Kaygı yönetilebilir; aşağıdaki araçları deneyebilirsin.

ADIM ADIM

Kutu nefesi

1. **Rahat otur,** ayaklarını yere bas, omuzlarını gevşet.
2. **Burnundan nefes al,** içinden dörde kadar say.
3. **Nefesini tut,** dörde kadar say.
4. **Ağzından yavaşça ver,** dörde kadar say.
5. **Dörde kadar bekle** ve birkaç kez tekrarla.

Rahatlamana yardımcı olabilir. Nefes ve Rahatlama aracı: rehberlikpusulasi.com/ogrenci-portali/nefes-ve-rahatlama/

DÜŞÜNCE GERÇEK DEĞİL, BİR YORUM

Düşünceni yakala, yeniden çerçevele

› **"Hiçbir şey bilmiyorum."** yerine: "Bazı konuları biliyorum; eksiklerimi çalışabilirim."

› **"Herkes benden iyi."** yerine: "Ben kendi yolumdayım; dünkü hâlimle karşılaştırırım."

› **"Bu sınav her şey."** yerine: "Bu sınav bir basamak; tek basamak değil."

› **"Takılırsam biter."** yerine: "Takılırsam işaretler, sonra dönerim."

Kendine sor

Bu düşünce gerçek mi?

Bir arkadaşıma ne derdim?

Şu an ne yapabilirim?

MÜKEMMEL DEĞİL, SÜRDÜRÜLEBİLİR

Karşılaştırma, uyku ve dinlenme

1 Sosyal medya

Başkalarının paylaştığı sonuçlar tüm hikâyeyi göstermez.

2 Sonuç tabloları

Kendini başkalarıyla değil, kendi gelişiminle karşılaştır.

3 Uyku

Uyku da hazırlığın bir parçasıdır; geceyi feda etme.

4 Mola

Kısa ve planlı molalar çalışmanı sürdürülebilir kılar. Çalışma Sayacı'nı deneyebilirsin.

DUR · NEFES AL · DEVAM ET

Sınav anında

1

Dur

Zor soruyu işaretle, sonra dön.

2

Nefes al

Bir kutu nefesi yap, omuzlarını gevşet.

3

Devam et

Bildiğin sorudan devam et.

Zihnin boşalırsa: kalemi bırak, nefes al, soruyu yeniden ve yavaşça oku.

YARDIM İSTEMEK GÜÇTÜR

Yardım isteyebileceğin kişiler

Okul psikolojik danışmanın

Rehberlik servisinin kapısı her öğrenciye açıktır.

Sınıf rehber öğretmenin

Seni tanıyan ve yönlendirebilecek bir yetişkin.

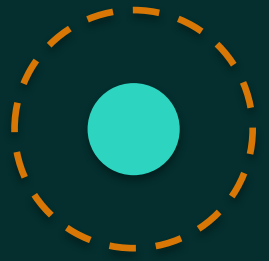
Ailen

Seni dinleyen ve destekleyen aile üyelerin.

Ders öğretmenlerin

Anlamadığın konuyu sormak hazırlığın bir parçasıdır.

Sınav takvimi için resmî duyuruları izle; deneme takvimi sitedeki MEBİ Deneme Takvimi sayfasında.



Heyecan doğaldır.

Kaygı yönetilebilir · Hazırlık güven verir

Bu hafta bir kutu nefesini sınavdan önce dene.