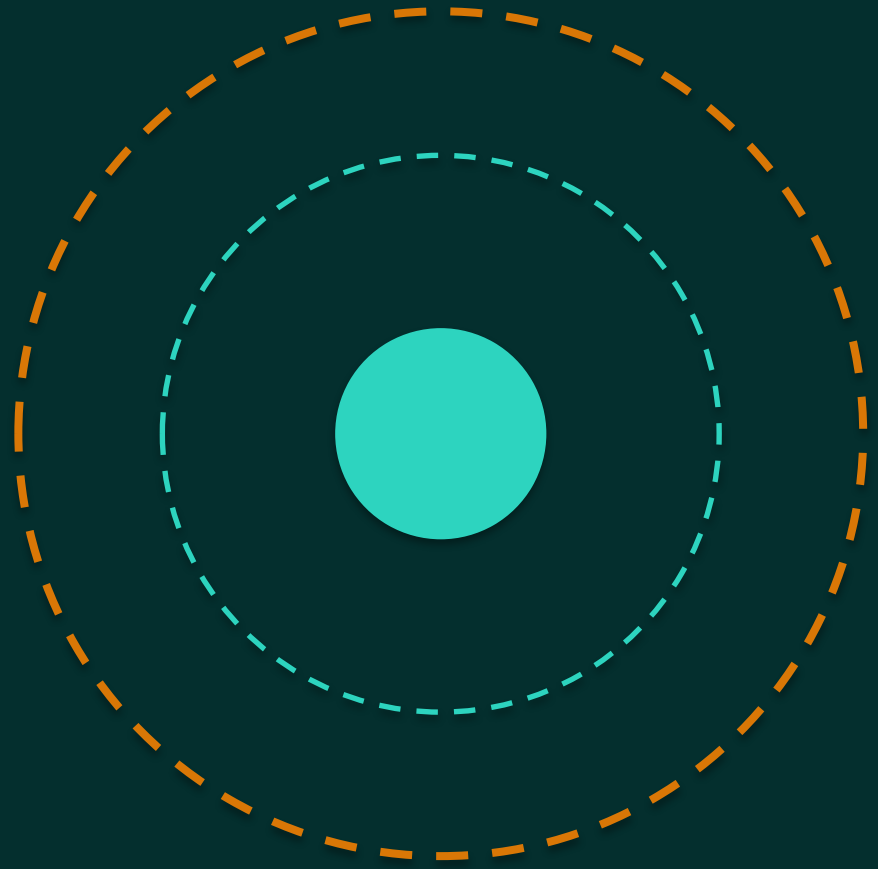
AYIN REHBERLİK PAKETİ · 2026–2027

Sınav Kaygısıyla Baş Etme

Kaygımı yönetiyorum, hedefime odaklanıyorum

Öğretmen sunumu · Lise kademesi
Sınıf rehber 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 · KAYGIMI YÖNETİYORUM, HEDEFİME ODAKLANIYORUM

Lisede altı odak

Stres kaynakları

Kontrol edilebilen ve edilemeyen kaynakları ayırma.

Yoğun duygular

Sınav öncesi ve sırasında duyguyu fark edip düzenleme.

Karşılaştırma

Sosyal medya, sonuç tabloları ve kusursuz olma isteği.

Uyku ve dinlenme

Çalışma kadar dinlenmenin de hazırlık olduğu.

Deneme analizi

Bilgi eksiğini kaygının etkisinden ayırma.

Sınav anı

Takılınca, süre azalınca, zihin boşalınca ne yapılır?

YKS sürecinde (12. sınıf) sınav takvimi için resmî duyurular izlenir; materyallerde tarih verilmez.

GÖZLEMLE, NOT ET, KONUŞ

Sınıfta erken işaretler

- Sınav günlerinde sık hastalanma ya da devamsızlık
- Sınav öncesinde ağlama ya da belirgin gerginlik
- Çalışmayı ve ödevleri sürekli erteleme
- Aşırı mükemmeliyetçilik: küçük bir hatada bütün çalışmayı silme
- Sınavda donakalma, kâğıdı boş verme
- "Ben zaten 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

Deneme ve sınav sonuçlarını konuşmak

Söyleyin

- "Hangi konularda ilerledin?"
- "Bir sonraki adımın ne olsun?"
- "Çabanı görüyorum."
- "Sonuç, nereye çalışacağını gösterir."

Kaçının

- "Neden bu kadar düşük?"
- Başka öğrencilerin sonuçlarıyla kıyaslamak
- "Böyle giderse kazanamazsın."
- Sonuçları sınıfta yüksek sesle okumak

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 anı planım, sınavlar öncesinde.

Şubat

Aile

Veli broşürü; veli toplantısında kısa bilgilendirme.

Mart–Nisan

Denemeler

Deneme analizi ve karşılaştırma dili üzerine tekrar.

Mayıs–Haziran

Sınav dönemi

Nefes ve sınav anı stratejilerini hatırlatma.

Takvim öneridir; okulunuzun rehberlik planına göre uyarlayabilirsiniz.

PAKET İÇERİĞİ VE KAZANIMLAR

Bu ayın lise materyalleri

SKB-LIS-01 · Stres Haritam

Stres kaynaklarını kontrol edebildiklerim / edemediklerim olarak ayırma · 40 dk

Kazanım: 12. Sınıf · 18 · Duyguları Anlama ve Yönetme — Stres yaratan kaynakları fark eder.

SKB-LIS-02 · Sınav Anı Planım

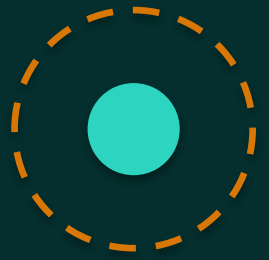
Takılınca, süre azalınca, zihin boşalınca: üç kısa strateji · 40 dk

Kazanım: 12. Sınıf · 29/30 · Eğitsel Planlama ve Başarı — Sınavlara ilişkin yoğun duygularını yönetir.

İlgili kazanımlar: 11. Sınıf · 24 ve 10. Sınıf · 30 (tam metinleri kaynaklar.txt dosyasındadır). Etkinlikler tüm lise sınıflarına uyarlanabilir.

Pakette ayrıca

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



Heyecan doğaldır.

Kaygı yönetilebilir · Hazırlık güven verir

Rehberlik Pusulası bağlantıları

rehberlikpusulasi.com/veli-portali/ofke-ve-kaygiyla-bas-etme/
rehberlikpusulasi.com/veli-portali/yks-ve-tercih-donemi/
rehberlikpusulasi.com/ogrenci-portali/nefes-ve-rahatlama/