BİRLİKTE İZLEYELİM

Ne zaman okulla iletişime geçmeli?

- Uyku ya da yeme düzeninde belirgin bozulma
- Sınav günlerinde sık bedensel yakınmalar (karın, baş ağrısı)
- Okula gitmek istememe, sık devamsızlık
- Çalışmayı sürekli erteleme ya da tamamen bırakma
- "Ne yapsam olmayacak" gibi sık umutsuz ifadeler
- Kendine zarar vermekten söz etmesi (aynı gün okulla görüşün)

Tanı koymaya çalışmayın. Gözlemlerinizi 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: YKS ve Tercih Dönemi
rehberlikpusulasi.com/veli-portali/yks-ve-tercih-donemi/

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

Rehberlik Pusulası · Ayın Rehberlik Paketi
Sınav Kaygısıyla Baş Etme · Lise



VELİ BROŞÜRÜ · 2026–2027

Sınav Kaygısıyla Baş Etme

Hazırlık güven verir: Evde neler yapabiliriz?

Lise 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, arkadaşı ya da başka öğrencilerle kıyaslamak kaygıyı artırır.

Çabayı görün. "Bu hafta düzenli çalıştın" gibi cümleler güven verir.

Uyku ve beslenme. Düzenli uyku ve öğünler hazırlığın parçasıdır.

Ekran dengesi. Çalışma ve dinlenme saatlerini birlikte planlayın.

Dinleyin. Kaygısını küçümsemeden dinleyin: "Bu seni zorluyor, anlıyorum."

Sınav sabahı

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

NE SÖYLENİR, NE SÖYLENMEZ?

Deneme sonucu geldiğinde

Söyleyin: "Hangi konularda ilerledin?"

Söyleyin: "Bir sonraki adımı birlikte planlayalım mı?"

Kaçının: "Neden bu kadar düşük?"

Kaçının: Sonucu başkalarınınkiyle karşılaştırmak.

- Sınav tarihleri için resmî duyuruları izleyin.

Heyecan doğaldır.

Kaygı yönetilebilir, hazırlık güven verir.