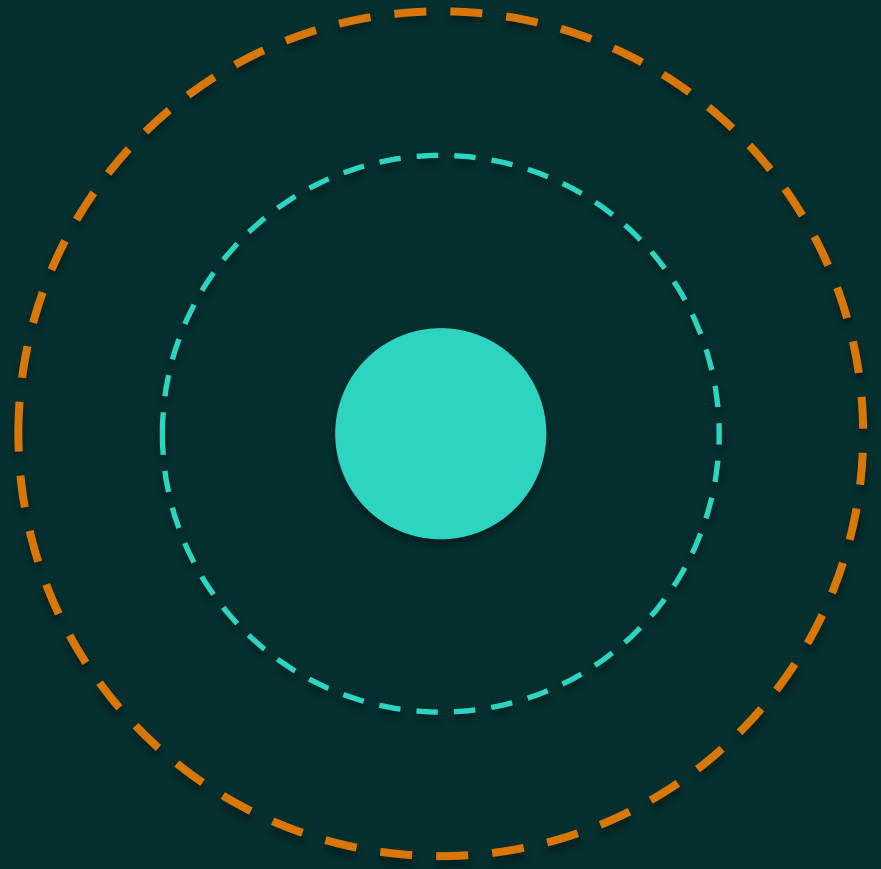
AYIN REHBERLİK PAKETİ · 2026–2027

Sınav Kaygısıyla Baş Etme

Endişelendiğimde ne yaparım?

Öğretmen sunumu · Okul öncesi kademesi
Okul öncesi 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.

Okul öncesinde: Sınav işlenmez; endişe ve heyecan duygusu üzerinden çalışılır.

Duygu

"Endişeliyim", "Heyecanlıyım"

Beden

Karın kıpır kıpır, kalp güm güm

Davranış

Ağlama, geri çekilme, sarılma isteği

FARKI GÖRMEK

Doğal heyecan mı, yoğun kaygı mı?

Doğal heyecan

- Yeni bir şeyde kısa süreli kıpırdanma
- Merak ve heyecanla katılma
- Kısa sürede sakinleşebilme
- Oyuna devam edebilme

Yoğun endişe

- Uzun süren ağlama ve ayrılmakta zorlanma
- Etkinliklerden sürekli kaçınma
- Sık karın ağrısı yakınması
- Uzun süre sakinleşememe

Amaç kaygıyı yok etmek değil, yönetilebilir düzeye indirmektir.

KADEME ODAĞI · ENDİŞELENDİĞİMDE NE YAPARIM?

Okul öncesinde beş odak

Duyguyu tanıma

Endişe ve heyecanı yüzde ve oyunda fark etme.

Beden işaretleri

"Karnım kıpır kıpır", "kalbim güm güm".

Balon nefesi

Oyunlaştırılmış, kısa nefes çalışması.

Sakinleşme köşesi

Sakinleşme kavanozu ve sarılma oyuncağı.

Büyüğe söyleme

Duygusunu güvendiği bir büyüğe anlatma.

Bu yaşta sınav, not ve başarı kavramları işlenmez; çalışmalar endişe ve heyecan duygusu üzerinden yürütülür.

GÖZLEMLE, NOT ET, KONUŞ

Sınıfta erken işaretler

- Sık karın ya da baş ağrısı yakınması
- Ayrılırken her zamankinden uzun süren ağlama
- Yeni etkinliklere katılmaktan sürekli kaçınma
- Oyunda sürekli gerginlik, kolay irkilme
- Sık "yapamam" ifadesi ya da denemeden vazgeçme
- Aileden gelen uyku ve iştah değişikliği bilgisi

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 Sakinleşme köşesi

Kavanoz, yastık ve sarılma oyuncağı olan sakin bir köşe hazırlayın.

2 Öngörülebilir rutin

Günün akışını resimlerle gösterin; değişiklikleri önceden söyleyin.

3 Duyguyu adlandırma

"Karnın kıpır kıpır oldu galiba" diyerek duyguyu kabul edin.

4 Karşılaştırma yok

Çocukları birbiriyle değil, kendi küçük adımlarıyla değerlendirin.

SONUCA DEĞİL, SÜRECE ODAKLANMAK

Duygular hakkında konuşmak

Söyleyin

- "Karnın kıpır kıpır mı oldu?"
- "Endişelenmek doğal, ben yanındayım."
- "Birlikte balon nefesi yapalım mı?"
- "Bana anlattığın için teşekkür ederim."

Kaçının

- "Korkacak bir şey yok, ağlama."
- "Bak, arkadaşın hiç ağlamıyor."
- "Büyüdün artık."
- Duyguyu görmezden gelmek

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

Sakinleşme

Etkinlik 2 ve sakinleşme köşesinin kurulması.

Şubat

Aile

Veli broşürü; veli toplantısında kısa bilgilendirme.

Mart–Nisan

Rutin

Güne balon nefesiyle başlama.

Mayıs–Haziran

Hatırlatma

Duygu yüzleriyle kısa tekrarlar.

Takvim öneridir; okulunuzun rehberlik planına göre uyarlayabilirsiniz.

PAKET İÇERİĞİ VE KAZANIMLAR

Bu ayın okul öncesi materyalleri

SKB-OKO-01 · Kıpır Kıpır Karnım

Duygu yüzleri ve beden haritasında endişeyi gösterme · 40 dk

Kazanım: OÖ · 16 · Kişiler Arası Beceriler — Yaşadığı duyguları fark eder.

SKB-OKO-02 · Balon Nefesi ve Sakinleşme Kavanozu

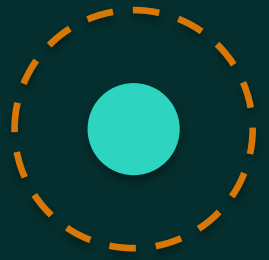
Uygun ifade biçimleri, balon nefesi ve sakinleşme köşesi · 40 dk

Kazanım: OÖ · 17/18 · Kişiler Arası Beceriler — Duyguların uygun olan ve olmayan ifade etme biçimlerini ayırt eder.

Not: Etkinlikler 20'şer dakikalık iki oturuma bölünebilir. Çocuklarla yapılan çalışmalarda sınav, not ve başarı kelimeleri kullanılmaz.

Pakette ayrıca

- Öğrenci sunumu (resimli, kısa)
- A3 afiş: "Endişelenince: Dur · Nefes al · Söyle"
- 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/ogrenci-portali/nefes-ve-rahatlama/
rehberlikpusulasi.com/veli-portali/verimli-ders-calisma-ve-motivasyon/