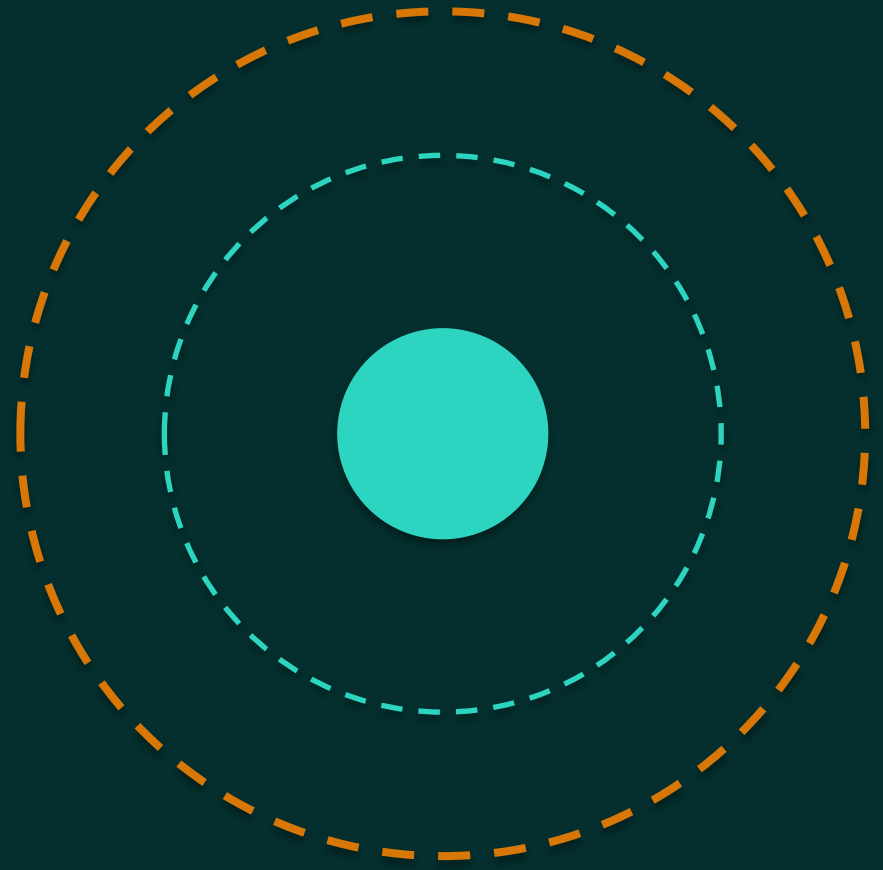
AYIN REHBERLİK PAKETİ · 2026–2027

Sınav benim değerimi ölçmez



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.

DÜŞÜNCE, BEDEN, DAVRANIŞ

Kaygı üçgeni

Üçü birbirini etkiler. Birini değiştirdiğinde diğerleri de değişebilir.

1

Düşünce

"Kesin kötü geçecek." düşüncesi kaygıyı büyütür.

2

Beden

Kalp hızlanır, mide bulanır, eller terler.

3

Davranış

Çalışmayı ertelersin; bu da düşünceyi güçlendirir.

DÜŞÜNCENİ YAKALA, YENİDEN ÇERÇEVELE

Düşünce dedektifi

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

› **"Herkes benden iyi."** yerine: "Kendimi dünkü hâlimle karşılaştırırım."

› **"Bu sınav her şey."** yerine: "Bu sınav bir basamak; benim değerimi ölçmez."

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

Dedektif soruları

Kanıtım ne?

Bir arkadaşıma ne derdim?

Şu an ne yapabilirim?

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/

DUR · NEFES AL · DEVAM ET

Sınav sabahı ve sınav anı

1 Sınav sabahı

Kahvaltını yap, çantanı akşamdan hazırla, erken çık.

2 Başlarken

Bir kutu nefesi yap, yönergeyi dikkatle oku.

3 Takılınca

Soruyu işaretle, bildiğin sorudan devam et.

4 Zihnin boşalınca

Kalemi bırak, nefes al, soruyu yavaşça yeniden 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.

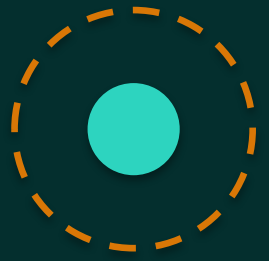
Ailen

Seni dinleyen ve destekleyen aile üyelerin.

Ders öğretmenlerin

Anlamadığın konuyu sormak hazırlığın bir parçasıdır.

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



Sınav benim değerimi ölçmez.

Heyecan doğaldır · Kaygı yönetilebilir · Hazırlık güven verir

Bu hafta bir olumsuz düşünceni yakala ve yeniden yaz.