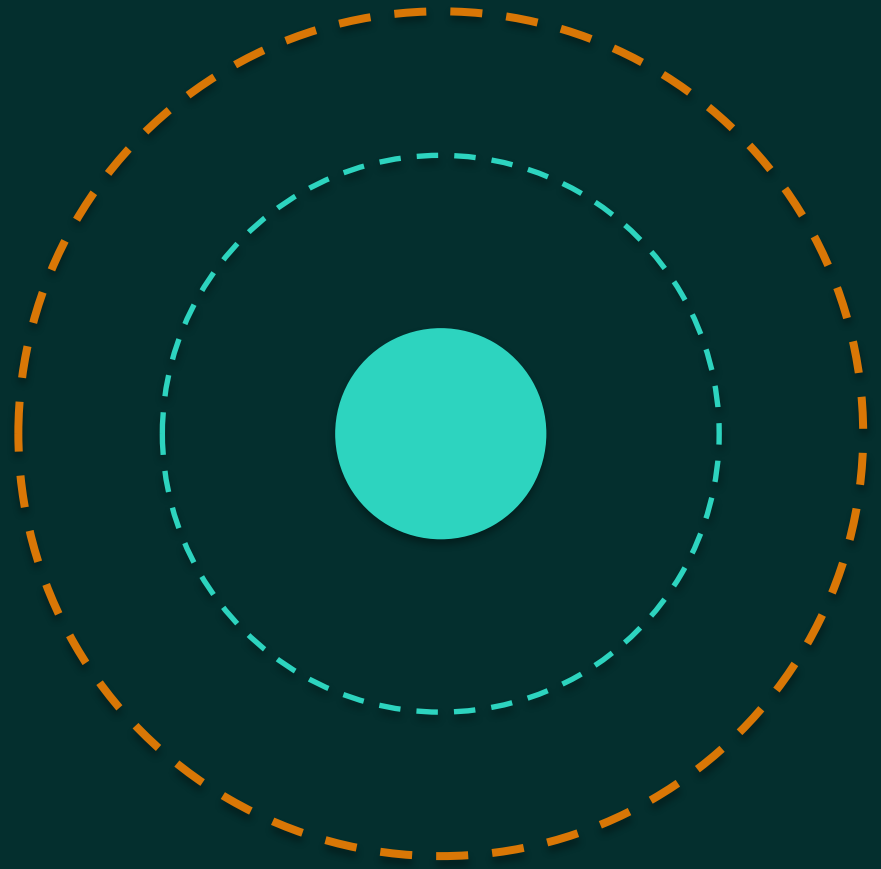
AYIN REHBERLİK PAKETİ · 2026–2027

Sınav Kaygısıyla Baş Etme

Sınav benim değerimi ölçmez

Öğretmen sunumu · Ortaokul 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 · SINAV BENİM DEĞERİMİ ÖLÇMEZ

Ortaokulda altı odak

Kaygı üçgeni

Düşünce, beden ve davranışın birbirini etkilemesi.

Düşünce dedektifi

Olumsuz düşünceyi yakalayıp yeniden çerçeveleme.

Hazırlanma

Sınava hazırlanma davranışlarını gözden geçirme.

Deneme sonrası

Sonuçtan sonra duygularla ve planla baş etme.

Sınav sabahı ve anı

Kısa ve uygulanabilir stratejiler.

LGS süreci

8. sınıfta takvim için resmî duyuruları izleme.

Etkinlikler 8. ve 7. sınıf kazanımlarıyla yazılmıştır; tüm ortaokul sınıflarına uyarlanabilir.

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: Deneme sonrası ne yaparım?

Şubat

Aile

Veli broşürü; LGS sürecinde veli toplantısı.

Mart–Nisan

Denemeler

Düşünce dedektifi ve nefes çalışmasıyla kısa tekrarlar.

Mayıs–Haziran

Sınav dönemi

Sınav sabahı ve sınav anı stratejilerini hatırlatma.

Takvim öneridir; okulunuzun rehberlik planına göre uyarlayabilirsiniz.

PAKET İÇERİĞİ VE KAZANIMLAR

Bu ayın ortaokul materyalleri

SKB-ORT-01 · Kaygı Üçgeni ve Düşünce Dedektifi

Düşünce–beden–davranış kartları ve yeniden çerçeveleme · 40 dk

Kazanım: 8. Sınıf · 8/9 · Duyguları Anlama ve Yönetme — Stresle baş etmede uygun yöntemler kullanır.

SKB-ORT-02 · Deneme Sonrası Ne Yaparım?

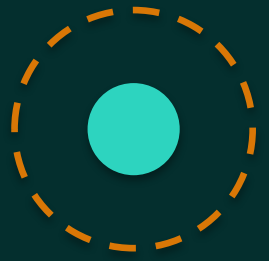
Net değil süreç analizi ve hazırlanma kontrol listesi · 40 dk

Kazanım: 7. Sınıf · 19 · Eğitsel Planlama ve Başarı — Sınavlara hazırlanma davranışlarını gözden geçirir.

İlgili kazanımlar: 7. Sınıf · 18, 8. Sınıf · 10 ve 6. Sınıf · 17 (tam metinleri kaynaklar.txt dosyasındadır).

Pakette ayrıca

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



Heyecan doğaldır.

Kaygı yönetilebilir · Hazırlık güven verir

Rehberlik Pusulası bağlantıları

rehberlikpusulasi.com/veli-portali/ofke-ve-kaygiyla-bas-etme/
rehberlikpusulasi.com/veli-portali/lgs-surecinde-veli-olmak/
rehberlikpusulasi.com/ogrenci-portali/mebi-deneme-takvimi/