

SINAVA HAZIRLIK VE STRESLE BAŞ ETME *Rehberi*



SOSYAL
HİZMETLER
DAİRESİ
BAŞKANLIĞI



SINAVA HAZIRLIK VE STRESLE BAŞ ETME REHBERİ



SOSYAL
HİZMETLER
DAİRESİ
BAŞKANLIĞI



DEĞERLİ HEMŞEHİRİMİZ,

Elinizde bulunan rehber, sınava hazırlanan öğrenciler başta olmak üzere aileleri ve öğretmenleri yakından ilgilendiren bir konuya; sınav ve sınav öncesi sürece odaklanıyor. Bu rehberin öğrencilerimizin sınava hazırlık sürecinde yaşadıkları stres ve kaygıları azaltması, sınavlarda daha başarılı olmalarına katkı sağlaması en büyük dileğimiz.

2019 yılından bu yana öğrencilerimiz için nice kıymetli projeyi hayata geçirdik. Eğitim ve kırtasiye destekleri verdik, öğrencilerimizin sınavlara daha iyi hazırlanabilmeleri için İBB Ders Atölyeleri açtık. Öğrencilerimizin verimli ders çalışabilmesi için İstanbul'a 53 yeni kütüphane kazandırdık.

Öğrencilerimizin bu muhteşem kentte mutlu bir yaşam sürmesi, İstanbul'un sunduğu imkânlarla en iyi şekilde erişebilmesi için çalışmayı en önemli görevlerimiz arasında görüyoruz.

İstanbul Büyükşehir Belediyesi olarak her zaman hemşehrilerimiz için hizmet üretmeye, İstanbulluların öncelikli ihtiyaçlarına çözümler sunmaya devam edeceğiz. Daha adil, mutlu, geleceğe güvenle baktığımız bir İstanbul'u hep birlikte inşa edeceğiz.

Umut burada!

Saygılarımızla,

İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ

İÇİNDEKİLER

Rehbere Hoş Geldiniz	9
Bu Rehber Kimler İçin Hazırlanmıştır?	9
Rehberde Neler Yer Almaktadır?	9
Rehberin Temel Yaklaşımı Nedir?	9
1. GİRİŞ	11
Rehberin Temel Amaçları	11
2. REHBERİN YAPISI VE KAPSAMI.....	11
Kapsanan Temel Alanlar:	11
Hedeflenen Sorun Alanları:	11
3. BİRLİKTE GÜÇLENELİM: HER AŞAMADA UYGULANABİLİR ÖNERİLER.....	12
Bölüm 1: Sınav Kaygısının Psikolojik Dinamikleri	12
Bölüm 2: Ailelerin Rolü ve Destekleyici Tutumlar	15
Bölüm 3: Öğrenciler İçin Günlük Psikolojik Dayanıklılık Stratejileri ve Pratikleri.....	18
Bölüm 4: Sınav Öncesi Günler – Son Hazırlık ve Psikolojik Hazırlık	21
Bölüm 5: Sınav Anında Psikolojik Müdahaleler	23
Bölüm 6: Sınav Sonrası Psikolojik Süreç ve Aile-Öğrenci İletişimi	30
4. SONUÇ	35



Rehbere Hoş Geldiniz

İstanbul Büyükşehir Belediyesi tarafından hazırlanan bu rehber, sınav sürecinde öğrencilerin duygusal dayanıklılığını güçlendirmeyi, ailelerin destekleyici iletişimini artırmayı ve öğretmenlerin psikososyal duyarlılığını geliştirmeyi hedeflemektedir. Sınavlar yalnızca akademik başarı değil; kaygı, umut ve belirsizlik gibi duyguların da yönetildiği dönemlerdir. Bu rehber, öğrencilerin içsel güçlerini fark etmelerine ve süreci sağlıklı biçimde yönetmelerine katkı sunar.

Bu Rehber Kimler İçin Hazırlanmıştır?

- **Öğrenciler için:** Kaygıyı tanıma, odaklanma becerilerini güçlendirme ve kendilik değerini koruma yönünde destek sunmak,
- **Aileler için:** Sınav sürecinde çocuklarıyla kurdukları iletişimi daha sağlıklı hâle getirmelerine yardımcı olmak,
- **Öğretmenler için:** Sınıf ortamında duyarlılığı ve psikolojik güvenliği artırabilecek stratejiler geliştirmelerine katkı sağlamak amacıyla hazırlanmıştır.

Rehberde Neler Yer Almaktadır?

Rehberde, sınav sürecine dair her aşamada yol gösterici olabilecek aşağıdaki başlıklar kapsamında içerikler sunulmaktadır:

- Nefes ve gevşeme egzersizleri,
- Dikkat geliştirme ve iç konuşma teknikleri,
- Dijital arınma önerileri,
- Aile içi iletişim yaklaşımları,
- Öğretmen destek araçları.

Her bölümde, hem bireysel düzeyde uygulanabilir stratejilere hem de sosyal çevrenin dönüştürücü etkisine yer verilmiştir.

Rehberin Temel Yaklaşımı Nedir?

Bu rehber, sınavların yalnızca bireysel başarı değil; psikolojik dayanıklılık, sosyal destek ve toplumsal koşullarla şekillendiği anlayışıyla hazırlanmıştır. İstanbul Büyükşehir Belediyesi Sosyal Hizmetler Dairesi Başkanlığı tarafından geliştirilen içerikler, bilimsel veriler ve saha gözlemlerine dayanmakta; çocuk ve genç odaklı, hak temelli ve kapsayıcı bir yaklaşımla sunulmaktadır.



1. GİRİŞ

Rehberin Temel Amaçları

İstanbul Büyükşehir Belediyesi tarafından hazırlanan bu rehberin temel hedefleri:

- Öğrencilerin sınav sürecindeki duygusal zorluklarla baş etme becerilerini geliştirmek,
- Ailelerin güven verici ve destekleyici bir tutum benimsemelerine katkı sağlamak,
- Eğitimcilerin ve öğrencilerin psikososyal ihtiyaçlarına duyarlı yaklaşımlar geliştirmelerini desteklemektir.

Rehberde, sınav kaygısının tanınmasından sınav anının yönetimine ve sınav sonrası toparlanmaya kadar uygulanabilir öneriler sunulmaktadır.

2. REHBERİN YAPISI VE KAPSAMI

İstanbul Büyükşehir Belediyesi tarafından hazırlanan bu rehber, sınav sürecini yalnızca akademik başarı değil; duygusal denge, motivasyon, dikkat ve iletişim becerileriyle birlikte ele alan bütüncül bir yaklaşımla yapılandırılmıştır.

Kapsanan Temel Alanlar:

- Sınav öncesi hazırlık,
- Sınav anında kaygı ve dikkat yönetimi,
- Sınav sonrası duygusal toparlanma,
- Aile içi iletişim ve destek,
- Psikolojik dayanıklılık teknikleri,
- Eğitimciler için sınıf içi uygulamalar.

Hedeflenen Sorun Alanları:

- Sınav kaygısı ve performans baskısı,
- Dikkat dağınıklığı, motivasyon eksikliği,
- Aile içi stres ve iletişim sorunları,
- Başarısızlık korkusu ve boşluk hissi.

Her bölüm, öğrencilerin yalnız olmadığını hissettirmeyi, ailelerin destekleyici rolünü güçlendirmeyi ve öğretmenlerin duyarlılığını artırmayı amaçlayan pratik bilgilerle desteklenmiştir.

3. BİRLİKTE GÜÇLENELİM: HER AŞAMADA UYGULANABİLİR ÖNERİLER

Bölüm 1: Sınav Kaygısının Psikolojik Dinamikleri

“Kaygı tamamen yok edilemez; ama yönetilebilir hâle getirilebilir.”

Kaygı Nedir?

Sınav kaygısı, öğrencilerin akademik baskılar karşısında yaşadığı doğal bir duygusal tepkidir. Belli bir düzeye kadar motive edici olabilir; ancak kontrol edilemediğinde performansı düşürebilir, öğrenmeyi engelleyebilir ve günlük yaşam kalitesini bozabilir.

Kaygının Belirtileri: “Beden–Zihin–Duygu Üçgeni”

Duygusal	Bilişsel	Bedensel
Endişe, korku, özgüven eksikliği	Olumsuz düşünceler, dikkat dağınıklığı, karar verememe	Terleme, mide bulantısı, kas gerginliği, uyku sorunları

Not: Bu belirtiler kişiye göre değişebilir ve birbirini tetikleyebilir.

İşlevsel ve İşlevsiz Kaygı

Özellik	İşlevsel Kaygı	İşlevsiz Kaygı
Performans	Odak sağlar, motive eder.	Tıkanıklık yaratır, başarısızlık korkusu oluşturur.
Fiziksel Tepki	Uyanıklık, dikkat artışı sağlar.	Mide ağrısı, baş dönmesine sebep olur.
Düşünce Biçimi	Stratejik düşünmeye yardımcı olur.	Felaketleştirme, “başaramam” duygusu yaratır.

Amaç, kaygıyı bastırmak değil; onunla işbirliği kurmayı öğrenmektir.

Kaygının Sosyal ve Çevresel Kaynakları

- Aile baskısı ve yüksek beklentiler,
- Olumsuz öğretmen tutumları,
- Akran kıyaslamaları ve rekabet kültürü,
- Sessiz, kişisel çalışma alanı eksikliği,
- Sınav sistemindeki belirsizlik ve eşitsizlikler.

Bu etkenler, kaygının sadece bireysel değil; aynı zamanda toplumsal bir mesele olduğunu gösterir.

Eğitim Sisteminin Yansımaları

- Sınav merkezli yapı, öğrencinin potansiyelini sınırlayabilir,
- Rehberlik hizmetlerindeki eksiklikler yalnızlık yaratabilir,
- Okullar arası imkân farkı, öğrencinin özgüvenini zedeleyebilir.

Başarı, sadece sınav sonucu değil; psikolojik dengeyle birlikte düşünülmelidir.

Kaygıyı Tetikleyen Düşünce Kalıpları

Öğrencilerde sık görülen bilişsel çarpıtmalar:

- “Ya hep ya hiç” düşüncesi,
- Felaketleştirme,
- Zihin okuma,
- Kendini suçlama,
- Olumlu olanı yok sayma.

Bu düşünce kalıplarını fark etmek, onları dönüştürmenin ilk adımıdır.

Kaygı Düzeyini Tanımak İçin Ne Yapabiliriz?

Sınav sürecinde kaygıyı tanımak, baş etmenin ilk adımıdır. Bu bölüm, öğrencilerin duygusal farkındalığını artırmak ve aile - öğretmen desteğini güçlendirmek amacıyla yapılandırılmıştır.

- Öz değerlendirme ölçekleri kullanılarak öğrencinin kendi duygu durumunu tanınması sağlanır.
- Klinik ve işlevsel kaygı ayrımı örnekleri sunularak, kaygının hangi düzeyde destek gerektirdiği ayırt edilir.
- Nefes egzersizleri ve zaman yönetimi teknikleri öğretilerek, bedensel ve zihinsel rahatlama becerileri kazandırılır.
- Öğretmen ve veliye özel bilgilendirme kılavuzları paylaşarak, çocuğa destek sunacak yetişkinlerin farkındalığı artırılır.

“Sınav sadece bir test değil; hislerinle birlikte yaşadığın bir süreçtir.”

Aile ve Eğitimciler İçin Önemli Hatırlatmalar

- Ailelerin kaygısı çocuğa yansımamalıdır.
- Etiketleyici, kıyaslayıcı dil kullanımından kaçınılmalıdır.
- Her öğrenci bireysel olarak değerlendirilip desteklenmelidir.

Bölüm Bitişi: Ne Hatırlamalıyız?

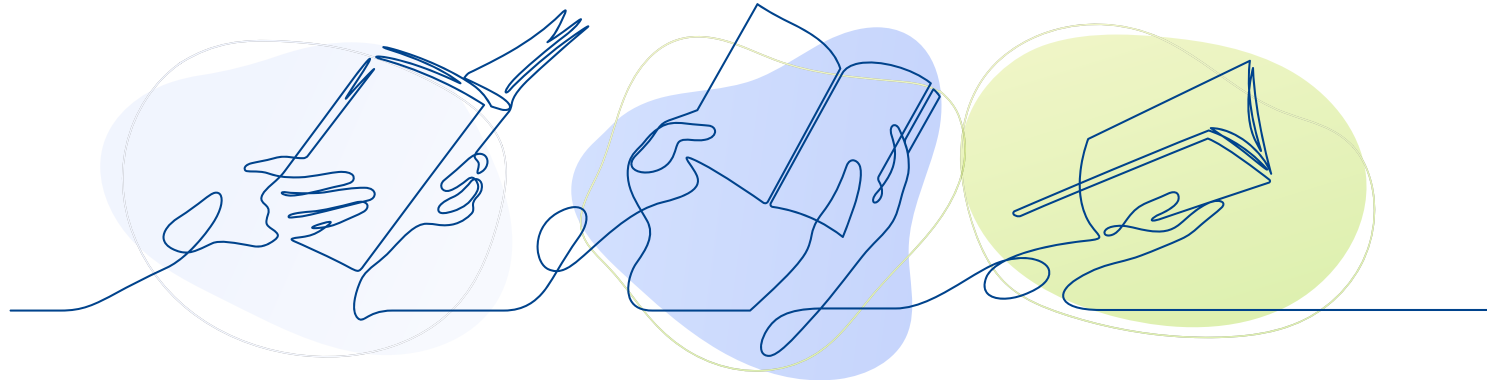
- Sınav kaygısı doğaldır; bastırılmamalıdır, anlaşılmalıdır ve yönetilmelidir.
- Duygusal, bilişsel ve bedensel tepkiler birlikte değerlendirilmelidir.
- Aile, öğretmen ve sistemsel etkenler kaygı üzerinde belirleyicidir.
- İşlevsel kaygı destekleyicidir, işlevsiz kaygı ise müdahale gerektirir.

Bu farkındalıkla öğrenciler, yalnızca sınavlara değil; yaşamın stresli anlarına karşı da daha dayanıklı hâle gelir. Sınav süreci bireysel bir sorun değil; toplumsal, pedagojik ve psikolojik destekle yönetilmesi gereken bütüncül bir süreçtir. Bu bölüm, öğrencilerin potansiyellerini daha adil, sağlıklı ve bilinçli bir şekilde gerçekleştirmeleri için rehberin temel yapıtaşlarından biridir.

Bölüm Özeti: Bu Bölümde Ne Öğrendik?

- Sınav kaygısının duygusal, bilişsel ve bedensel belirtilerini nasıl tanıyacağımızı,
- Kaygının işlevsel (motive edici) ve işlevsiz (engelleyici) yönlerini nasıl ayırt edebileceğimizi,
- Aile, okul ve toplumsal çevrenin sınav sürecine dair beklenti ve baskılarının öğrenciler üzerindeki etkisini,
- Öğrencilerde yaygın olan düşünce kalıplarını ve kaygı düzeyini tanıma yollarını ele aldık.

Bu farkındalıkla donanmış bir öğrenci, yalnızca sınavlara değil; hayatın tüm stresli anlarına karşı daha dayanıklı olabilir.



Bölüm 2: Ailelerin Rolü ve Destekleyici Tutumlar

Uyarı: "Aile içi stres, öğrencinin kaygısını fark edilenden çok daha fazla etkiler."

Sınav süreci, sadece öğrenciler için değil; aileler için de duygusal açıdan zorlayıcıdır. Ailelerin yaklaşımı, çocuğun kaygı düzeyini ve sınavla kurduğu ilişkiyi doğrudan etkiler.

Ailenin Gücü: Destekleyici Tutumun Etkisi

- Anlayış ve kabul, öğrencinin sınav kaygısını azaltır.
- Sınav, akademik olduğu kadar duygusal bir süreçtir.
- İyi niyetli söylemler bile baskıya dönüşebilir.

Örneğin, "Biz senin için her şeyi yaptık" ibaresi suçluluk hissi yaratabilir.

Sık Yapılan Hatalar

- Akranlarla kıyaslama,
- Aşırı baskı ya da ilgisizlik,
- Kendi hayallerini çocuğa yükleme,
- Sosyal yaşamı kısıtlama,
- Profesyonel destekten kaçınma.

İletişimde Dikkat Edilmesi Gerekenler

- "Başarılı olmalısın" yerine "Elinden geleni yapman yeterli." gibi ifadeler kullanılarak, çocuğun üzerindeki baskı azaltılır ve çaba odaklı bir yaklaşım benimsenir.
- "Sonuç ne olursa olsun seni seviyoruz." denilerek, çocuğa koşulsuz kabul ve güven duygusu hissettirilir.
- "Üzgün olduğumu anlıyorum." gibi duygulara alan açan ifadelerle çocuğun duygularını ifade etmesi teşvik edilir ve duygusal bağ güçlendirilir.
- Günlük hayatta birlikte kaliteli zaman geçirilerek, sınavın hayatın tek odağı olmadığı gösterilir ve aile içi destek hissi pekiştirilir.

Aile Kaygısı ve Çatışmanın Yansımaları

- Sürekli kontrol ve kaygılı davranışlar, öğrencide stres yaratabilir.
- Evdeki tartışmalar konsantrasyonu ve güveni zedeleyebilir.
- Ebeveyn önce kendi duygusunun farkında olmalıdır.

Sınav Souçlarına Verilen Tepkiler

Tepki	Öğrenciye Etkisi
Olumlu	Güven ve motivasyon artışı
Olumsuz	Suçluluk, değersizlik hissi
Kıyaslama	Güvensizlik, içe kapanma
Aşırı tepki	Kaygı ve baskı artışı

“Sonuç ne olursa olsun, sen bizim için değerlisin.”

Aile Dayanışması İçin Öneriler

Sınav Öncesi:

- Rutin oluşturun,
- Kıyaslamadan uzak durun,
- Duyguları konuşun.

Sınav Sonrası:

- Çabaya odaklanın,**
- Birlikte gevşeme zamanı planlayın,
- Alternatif yolları birlikte düşünün.

Rehberden Ailelere Mesajlar

- “Koşulsuz destek en güçlü motivasyondur.”
- “Dinlemek, kıyaslamaktan daha kıymetlidir.”
- “Bir sınavla ölçülemezsin, çünkü sen biriciksin.”

UYGULAMA ARACI: Aileler İçin Empatik İletişim Rehberi

Bu bölüm, sınav sürecinde çocuklarla kurulan iletişimi güçlendirmek ve psikolojik dayanıklılıklarını desteklemek için pratik öneriler sunar.

Unutmayın: *Nasıl söylediğiniz, ne söylediğinizden daha etkilidir.*

Ne Söylediğinize Değil, Nasıl Söylediğinize Dikkat Edin

Kaçınılması Gereken	Empatik Alternatif
“Kazanmak zorundasın.”	“Elinden geleni yapman yeterli.”
“Sen kesin yaparsın!”	“Gösterdiğin çaba çok kıymetli.”
“Başarısız olursan üzülürüz.”	“Sonuç ne olursa olsun seni seviyoruz.”

“Ben Dili” Kullanın

- “Ben seni endişeli hissediyorum, istersen birlikte plan yapabiliriz.”
- “Ben senin zorlandığını görüyorum, destek olmak isterim.”

Duygulara Alan Açın

- “Kendini nasıl hissediyorsun?”
- “Zorlandığını anlıyorum.”
- “Dinlenmek için birlikte bir şey yapalım mı?”

Kıyaslamadan ve Etiketlemeden Kaçın

- “Ayşe’nin oğlu çok çalışıyor.”
- “Sen hep dikkatsizsin.”
- “Herkesin kendi yolu var, senin yolunu birlikte bulabiliriz.”

Güçlendirici Günlük Mesajlar

- “Seninle gurur duyuyorum.”
- “Bu sınav sadece bir durak.”
- “Sen değerlisin, sonucu ne olursa olsun.”
- “Bu süreci birlikte aşacağız.”

Hatırlatma: Empatik yaklaşım, sadece sınav sürecini değil; çocuğun yaşam boyu karşılaşacağı zorluklarla baş etme becerilerini de güçlendirir.

Bölüm Bitişi: Ne Hatırlamalıyız?

- Aileler sınav sürecinde yalnızca gözlemci değil, aktif destekleyici birer figürdür.
- Baskı yaratmadan yanında olmak, çocuğun psikolojik sağlamlığını artırır.
- Sonuçlar değil, gösterilen çaba ve kurulan ilişki değerlidir.

Bu nedenle ailelerin sınav sürecindeki tutumu, çocuğun hem sınav başarısını hem de duygusal dayanıklılığını doğrudan etkileyen en temel faktörlerden biridir.

Bölüm Özeti: Bu Bölümde Ne Öğrendik?

- Ailelerin sınav sürecinde yaptığı yaygın hataların öğrenci üzerindeki etkilerini,
- İyi niyetli ama baskı yaratan tutumların nasıl oluştuğunu ve ne gibi sonuçlar doğurduğunu,
- Sınav öncesi ve sonrası için güven verici aile- çocuk iletişimi yaklaşımlarını,
- Aile kaygısının çocuğa nasıl yansıdığını ve bunu önlemenin yollarını,
- Sınav sonuçlarına verilen tepkilerin öğrenci psikolojisine etkilerini,
- Aile içi dayanışmayı güçlendirecek günlük önerileri,
- Destekleyici ebeveyn mesajlarının nasıl yapılandırılması gerektiğini birlikte ele aldık.

Bu bölüm, ailelerin sınav sürecinde çocuklarına nasıl daha güvenli, sağlıklı ve şefkatli bir destek sunabileceklerini göstermek amacıyla hazırlandı.

Bölüm 3:

Öğrenciler İçin Günlük Psikolojik Dayanıklılık Stratejileri ve Pratikleri

"Küçük alışkanlıklar, büyük farklar yaratır."

Sınav süreci yalnızca bilgi değil; zihinsel denge ve duygusal dayanıklılık da gerektirir. Bu bölüm, öğrencilerin her gün kolayca uygulayabileceği yöntemlerle streslerini yönetmelerine ve içsel güçlerini fark etmelerine yardımcı olur.

Günlük Stres Azaltıcı Teknikler

- **Nefes Egzersizi:** 4 saniye al, 6 saniyede ver; bedeni sakinleştirir.
- **Müzik Dinleme:** Ruh hâlini düzenlemek için sakin müzik listesi oluştur.
- **Kısa Yürüyüş:** Günde 15 dakika yürüyüş, zihinsel yenilenme sağlar.
- **Olumlu İç Konuşma:** "Başarabilirim", "Çabam kıymetli."
- **Pomodoro Tekniği:** 25 dakika çalışma + 5 dakika mola = verimli odaklanma.

Zihinsel Güçlenme Uygulamaları

- Burada ve Şimdi Egzersizi: 5 duyuya odaklan.
- **İmajinasyon:** Başarılı hissettiğin bir anı zihninde canlandır.
- **Şefkatli İç Konuşma:** "Bu dönem zor olabilir ama yalnız değilim."
- **Bedensel Farkındalık:** Ayaklarının yere değdiğini hisset.

Olumsuz Düşüncelerle Baş Etme Yöntemleri

- "Ya olmazsa?" yerine; "Olmazsa nasıl bir yol çizerim?" şeklinde düşün.
- Tekrarlayan düşünce kalıplarını fark et.
- "Bu gerçek mi, varsayım mı?" sorusunu sor.

Farkındalık (Mindfulness) Pratikleri

- **Nefese Odaklanma:** Sadece nefesini izle (2 dk).
- **Beden Taraması:** Gergin bölgeleri fark et, gevşet.
- **Yavaş Yürüyüş:** Her adımı bilinçli at.
- **Yargısız Dinleme & Yeme:** Anda kal, acele etme.

Dijital Detoks – Zihni Dinlendirme

- Telefonu belirli saatlerde kapat.
- Bildirimleri sessize al.
- Ekran yerine açık havaya çık.
- Dijital sınırlar, zihinsel dinginlik sağlar.

Kendi Stres Profilini Tanı

- Günlük tut, duygularını yaz.
- "Bugün stresim 1-10 arası kaç?" gibi mini testlerle farkındalık kazan.
- Güvendiğin biriyle paylaş: Konuşmak hafifletir.

Psikolojik Dayanıklılığı Destekleyen Yapısal Unsurlar

- Tutarlılık: Ev-okul-öğrenci aynı dili konuşmalı.
- Sabır: Hızlı sonuç değil, sürece güven.
- Bireyselleştirme: Her öğrenci için farklı yaklaşım.
- İşbirliği: Aile, öğretmen ve rehberlik birimleri birlikte çalışmalı.

Dayanıklılık, yalnızca kriz anları için değil; yaşam boyu sürdürülecek bir beceridir.



GÜNLÜK UYGULAMA PLANLAYICISI

Tarih:

Bugün Hangi Konuları Çalışacağım? (Kısa ve net yazın. Hangi ders, hangi konu?)

Örnek: Matematik – Olasılık | Türkçe – Paragraf

.....
.....

Bugünkü Hedefim Ne? (Ulaşılabilir ve gerçekçi olsun. Örn: 1 deneme çözmek.)

Hedefim:

Dinlenme ve Mola Planım (Molalar öğrenmeyi kalıcılaştırır. Planla!)

İlk mola: | Ne yapacağım?

İkinci mola: | Ne yapacağım?

Hatırlatma: 25–30 dakika çalış, 5–10 dakika mola ver.

Bugün Kendime Ne Söylemek İstiyorum? (Pozitif iç konuşma, motivasyonu artırır.)

Cümlem:

Bugün Kendimi Nasıl Hissediyorum?

1–10 arası puan ver (1=çok kötü, 10=harika)

Puanım:

Duygu Seç:

Kaygılı Huzurlu Yorgun Kararsız Umutlu

Bugün Beni Mutlu Eden Bir Şey (Minik bir şey bile olabilir: bir şarkı, bir söz, bir gülümseme...)

.....

GÜNLÜK NOT

• Bugün kendim için ne yaptım?

.....

• Yarın daha iyi hissetmek için neyi farklı yapabilirim?

.....

Bölüm Bitişi: Ne Hatırlamalıyız?

- Aileler, sınav sürecinde izleyen değil; yanında yürüyen destekçilerdir.
- Baskısız destek, çocuğun hem duygusal hem akademik dayanıklılığını artırır.
- Sınav sonucu geçicidir, ama süreçte kurulan güven ve iletişim kalıcıdır.
- Ailenin tutumu, yalnızca sınava değil; yaşamın tüm zorluklarına karşı dayanıklılık kazandırır.

Bölüm Özeti: Bu Bölümde Ne Öğrendik?

- Günlük yaşamda kolayca uygulanabilecek stres azaltıcı yöntemleri,
- Nefes, gevşeme ve farkındalık egzersizlerini,
- Olumsuz düşüncelerle baş etme yollarını,
- Dijital arınmanın zihinsel dengeye katkılarını,
- Her öğrencinin farklı stres tepkileri verdiğini ve bu nedenle kişiselleştirilmiş desteklerin önemini öğrendik.

Bölüm 4: Sınav Öncesi Günler – Son Hazırlık ve Psikolojik Hazırlık

“Sınava hazırlanmak sadece çalışmak değil; dinlenmeyi, odaklanmayı ve dengeyi öğrenmektir.”

Sınava günler kala, sadece bilgiyi değil; zihin, beden ve duyguları birlikte dengelemek önemlidir. Bu bölüm, öğrenciler için son hazırlık önerilerini ve ailelerin bu süreçteki destek rollerini içerir.

Zihinsel Hazırlık

- Yeni konu yerine tekrar yaparak, bilgiyi pekiştirir ve hatırlama yoluyla güven duygusu geliştirirsin.
- Olumlu iç konuşmalar yaparak, kendi çabana değer verir ve zihinsel dayanıklılığını artırırın.
- Gerçekçi beklentilere sahip olarak, sınavı hayatın merkezi değil bir parçası olarak konumlandırırsın.
- İçsel ve dışsal motivasyonu birlikte kullanarak, hem kendi hedeflerine hem de çevrenden gelen desteğe odaklanırsın.

Fiziksel Hazırlık

- 6–8 saat kaliteli uyuyarak dinlenmiş ve odaklanmış uyan.
- Dengeli beslenerek bedenini destekle, enerjini koru.
- Kafeini azaltıp, su tüketimini artırarak sakın kal ve zihnini berrak tut.
- Hafif egzersiz ya da yürüyüş yaparak stresini azalt, bedenini rahatlat.

Psikolojik Hazırlık ve Günlük Rutin

- Sınav yerine önceden gidip, ulaşımı planla.
- Belgeleri hazırla.
- Sevdiğin bir etkinlikte rahatla.
- Destekleyici kişilerle vakit geçir.

Aile ve Sosyal Destek

- Kıyaslamayın, yargılamayın.
- “Başarı baskısı” yerine “Çaban kıymetli” deyin.
- Öğretmenlerle iş birliği içinde olun.

Sınav Günü İçin Mini Plan

- En geç 07.30’da uyan.
- Tanıdık, hafif bir kahvaltı yap.
- Nefes egzersizi ile güne başla.
- Belgeleri kontrol et.
- Aynada kendine söyle: **“Hazırım. Elimden geleni yapacağım.”**

Ek Hatırlatmalar

- Son gece yeni konu çalışma.
- Ekran süresini sınırla, gevşeme egzersizi yap.
- Kısa tekrarlar, sakinlik ve uyku en büyük destekçidir, unutma.

Güçlendirici Mesajlar

- “Dinlenmek de hazırlığın bir parçasıdır.”
- “Sen bir sınavdan ibaret değilsin.”
- “Sınav bir son değil, sadece bir duraktır.”

Bölüm Bitişi: Ne Hatırlamalıyız?

- Sınav öncesinde bilgi kadar denge ve huzur da önemlidir.
- Son dakika ezberden çok, duygusal destek ve sakinlik gerekir.
- Aileler, güven veren, yanında duran destekçilerdir.
- En iyi sonuç, koşulsuz destek + sağlıklı iletişim + gerçekçi beklentilerle gelir.

Unutma: Sınavdan önce kurulan güvenli zemin, öğrencinin yalnızca o ana değil, geleceğine dair özgüvenine de güç katar.

Bölüm Özeti: Bu Bölümde Ne Öğrendik?

- Sınav öncesi yapılması ve kaçınılması gereken temel noktaları,
- Zihinsel, fiziksel ve duygusal hazırlığın bir bütün olduğunu,
- Ailelerin baskısız destekle nasıl fark yaratabileceğini,
- Sınav sabahı için rahatlatıcı bir rutinin önemini,
- Her öğrencinin kendi temposuna uygun bir hazırlık planı oluşturması gerektiğini öğrendik.

Bilgi Kutucukları

İpucu 1: Sınavdan önce yeni konu öğrenmek yerine bildiklerini hatırlamak, kaygıyı azaltır.

İpucu 2: 4-4-4 nefes tekniğini sabahları 2 dakika uygulamak, güne daha dingin başlamayı sağlar.

İpucu 3: Sınav sabahı 10 dakikalık yürüyüş, zihinsel berraklık kazandırır.

Bölüm 5: Sınav Anında Psikolojik Müdahaleler

“Sınav sadece bilginin değil, zihinsel dayanıklılığın da sınavıdır.”

Sınav sırasında kaygı, dikkat dağınıklığı ve zihinsel tıkanmalar yaşanabilir. Bu doğal tepkilerle başa çıkmak için uygulanabilir ve etkili teknikler gereklidir.

Sınav Anında Kaygıyı Yönet

Nefes Egzersizleri:

- *4-7-8 Nefesi:* 4 saniye al, 7 saniye tut, 8 saniye ver.
- *Diyafram Nefesi:* Karnın şişiyorsa doğru nefes alıyorsun.

Olumlu İç Konuşma:

- “Elimden geleni yapacağım.”
- “Bu sadece bir sınav.”

Anda Kal (5-4-3-2-1):

- 5 şey gör, 4 şey duy, 3 şey hisset, 2 şey kokla, 1 şey tat.

Kas Gevşetme:

- Ayaktan başlayarak kasları sırayla sık ve bırak.

Zihinsel Bloкта Ne Yapmalı?

- Dur, Nefes Al, Anda Kal.
- Yazmaya Başla: Tanımlar, kelimeler, örnekler.
- Zor Soruyu Atla: Kolay sorularla özgüveni toparla.
- Gerçekçi İç Ses: “Bilgim gitmedi, sadece duraksadım.”.
- Bedeni Hareket Ettir: Parmaklarını, omuzlarını, ayaklarını hisset; zihnini gevşet.

Zamanı Verimli Kullan

- *2 Dakika Planla*: Sorulara genel bak.
- *Turlama Yöntemi*: Kolayı çöz, zoru işaretle.
- *Dakika- Soru Oranı*: Örn. 50 soru = 100 dakika = her 10 soru = 20 dakika.
- Son 10 Dakika: Gözden geçirme, kod kontrolü.

Odak Sorunlarında Uygulanacaklar

- Pomodoro tekniği (25+5) uygula.
- Masanı düzenle, su iç, nefes al.
- Dikkat dağıtıcıları uzaklaştır.
- Hareketli mini molalar yap.
- İç sesle takip et: “Soruyu parçalara ayırıyorum.”.

Sosyal Karşılaştırma ile Başa Çık

- “O daha iyi” düşüncesine “Bu sadece bir düşünce” diyerek zihnini yeniden çevrele.
- Kendinle kıyaslayarak gelişimini fark et, gerçek ilerlemeni gör.
- Sosyal medya süresini sınırlandırarak kıyas tetikleyicilerini azalt.
- **İlham alarak umudu canlı tut, kendi gücünü hatırla.**

Destekleyenler İçin Kısa Notlar

Ailelere:

- Yanında olun, kıyaslamayın.
- “Çaban kıymetli” mesajını verin.

Öğretmenlere:

- Psikolojik hazırlığa da değinin.
- Sınıfta mini farkındalık uygulamaları yapın.

Rehberlere:

- Nefes kartları, iç konuşma örnekleri hazırlayın.
- QR kodlar, posterler ile öğrenciye eşlik edin.
- Gerekirse profesyonel destek yönlendirmesi yapın.

UYGULAMA ARACI:

ÖĞRETMENLER İÇİN SINIF İÇİ PSİKOSOSYAL DESTEK STRATEJİLERİ

“Bir sınıf sadece bilgi değil, duyguların da paylaşıldığı bir alandır.”

Sınav sürecinde öğrenciler kaygı, baskı ve yetersizlik hissi yaşayabilir. Bu stratejiler, sınıfı psikolojik olarak güvenli ve destekleyici bir ortama dönüştürmek için tasarlanmıştır.

Günlük Duygu Yoklaması

“Bugün nasılsın?” sorusunu alışkanlık haline getirin.

Uygulama: Öğrenciler emoji, renk ya da 1–10 puanla kendilerini ifade eder.

Amaç: Duyguları fark etmek, sınıfın ruh hâlini tanımak.

Dakikalık Nefes Egzersizi

4 saniye al – 4 saniye tut – 4 saniye ver (3 tur).

Amaç: Kaygıyı azaltmak, odaklanmayı artırmak.

Destekleyici Cümle Kartları

Sınıfa yerleştirilebilecek örnekler:

- “Yalnız değilsin.”
- “Bu sadece bir sınav.”
- “Çaba da bir başarıdır.”

Amaç: İç motivasyonu desteklemek.

Sessiz Öğrenciye Alan Aç

“Bugün sessizdin, konuşmak istersen buradayım.”

Amaç: Güvenli bir iletişim kanalı sunmak.

Bugünün Mottosu Panosu

Günlük pozitif cümle önerisi:

“Zorlanmak öğrenmenin parçasıdır.”

Amaç: Sınıfa umut ve direnç katmak.

5 Dakikalık Farkındalık Etkinliği

“Bu hafta kendinle ilgili fark ettiğin bir güçlü yön nedir?”

Amaç: Pozitif kimlik gelişimi ve sınıf bağlılığı.

Sınav Haftası İçin Özel Destekler

- Sınav öncesi mini odaklanma uygulayarak zihni sakinleştir, dikkati toplulaştır.
- Sınav günü sıralara küçük notlar bırakarak moral ver, içsel gücü hatırlat.
- Sınav sonrası kısa sohbet alanı yaratarak duyguların ifadesine alan aç, rahatlama sağla.

Öğretmenlere Hatırlatma

- Akademik başarı, güvenli bir sınıf ikliminde gelişir.
- Sessizlik, bazen yardım çağrısıdır.
- Güvenli sınıf, özgüvenli öğrenci demektir.

REHBER ÖĞRETMENLER İÇİN UYGULAMA SETİ

Amaç:

Sınav sürecinde küçük grup oturumları ile öğrencilere psikososyal destek sağlamak, duyguları ifade etmeye alan açmak, kaygıyla baş etme becerilerini geliştirmek.

Grup Oturumu 1: “Kaygıyı Tanımak ve Paylaşmak”

Süre: 30-40 dakika

Katılımcı Sayısı: 6-10 öğrenci

Hedef: Öğrencilerin sınav kaygılarını fark etmesi ve paylaşması

Oturum Akışı:

Açılış – Buz Kırıcı (5 dk.)

- “Bugün seni en çok düşündüren şey ne?”

Grup Tartışması (15 dk.)

- Sınav yaklaştıkça hangi duygular yoğunlaşıyor?
- Bu duyguları başkaları da yaşıyor olabilir mi?

Egzersiz – Kaygı Günlüğü (10 dk.)

- Her öğrenci kaygısını yazıyor. Kartlar karışıyor. İsim belirtilmeden okunuyor.
- Grup olarak anonim duygular hakkında konuşuluyor.

Kapanış – Güçlendirici Cümle (5 dk.)

- “Kendime bugünden bir cümle...” Herkes olumlu bir iç cümle yazar ve paylaşır.

Grup Oturumu 2: “Zihinle Değil, Bedenle Rahatlama”

Süre: 30 dakika

Katılımcı Sayısı: 6-10 öğrenci

Hedef: Bedensel gevşeme yoluyla kaygıyı azaltmak

Oturum Akışı:

Açılış – Duygu Yoklaması (5 dk.)

- “1-10 arasında şu anki kaygı düzeyin nedir?”

Bilgilendirme ve Mini Tartışma (5 dk.) Kaygı bedende nasıl hissedilir?

- Hangi fiziksel belirtiler ortaya çıkar?

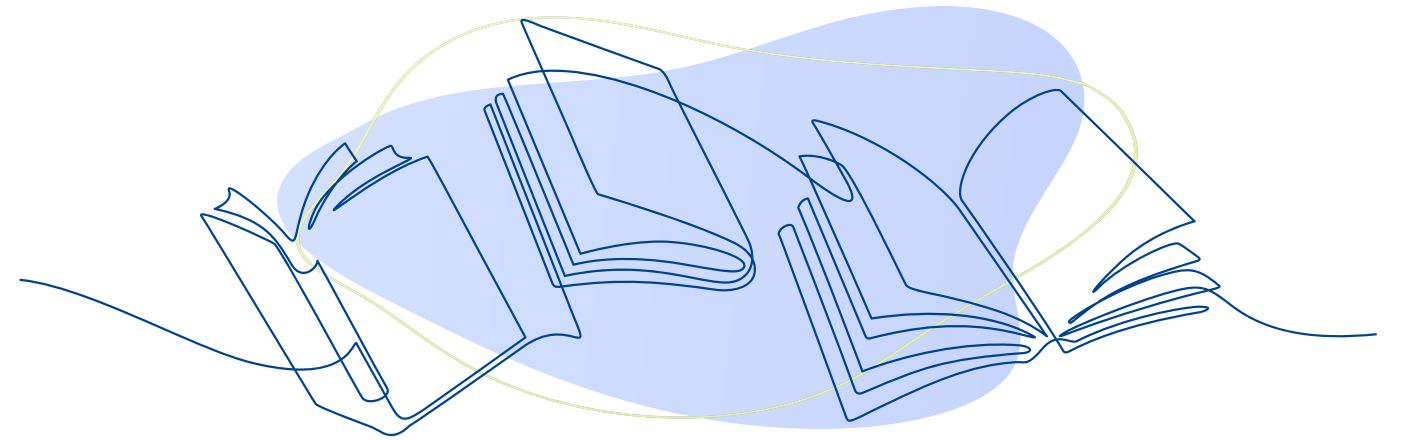
Uygulama (15 dk.)

- **Nefes Egzersizi:** 4 saniye al – 4 saniye tut – 4 saniye ver.
- **Kas Gevşetme:** Elleri sık – bırak, omuzları kaldır – bırak.
- **“Burada ve Şimdi” Egzersizi:** 5 duyuya odaklan.

Kapanış (5 dk.)

- “Bugün öğrendiğin en etkili rahatlama yöntemi neydi?”

Not: Her oturumdan sonra öğrencilerin duygu durumu ve katılım düzeyi hakkında kısa gözlem notları alınabilir. Bu, rehberlik biriminin süreç takibini kolaylaştırır.



ÖĞRENCİ GÖZLEM FORMU (REHBER ÖĞRETMEN İÇİN)

Bu form, sınıf içi gözlem ve bireysel görüşmeler öncesinde/sonrasında öğrencinin sınav sürecindeki genel psikososyal durumunu değerlendirmek amacıyla kullanılır.

Gözlem Alanı	Belirtiler / Davranışlar	Gözlemler / Notlar
Duygusal Durum	Tedirginlik, ağlama isteği, isteksizlik, motivasyon kaybı	
Davranışsal Tepkiler	Derste dalgınlık, içe kapanma, ani tepkiler	
Sosyal İlişkiler	Akranlardan uzak durma, yalnızlaşma, çatışma eğilimi	
Akademik Performans	Notlarda düşüş, dikkat dağınıklığı, ödev eksiklikleri	
Fiziksel Belirtiler	Baş ağrısı, mide bulantısı, uykusuzluk, yorgunluk	
Destek İhtiyacı	Bireysel görüşme / Grup oturumu / Uzman desteği	

Genel Değerlendirme / Notlar:

Önerilen Müdahale Planı:

- Takip görüşmesi yapılmalı.
- Grup oturumuna davet edilmeli.
- Aile ile iletişim kurulmalı.
- Rehberlik dışı uzman yönlendirmesi yapılmalı.

Kullanım Alanları:

- Bireysel danışmanlık öncesi gözlem dosyası,
- Grup oturumu katılımcısı belirleme,
- Okul rehberlik raporları ve sosyal hizmet yönlendirmeleri.

Bölüm Bitişi: Ne Hatırlamalıyız?

- Sınavda kaygı yaşamak doğaldır; önemli olan bununla başa çıkma yollarını öğrenmektir.
- Nefes, iç konuşma, farkındalık ve zaman yönetimi küçük müdahalelerle büyük fark yaratır.
- Öğrenciye sağlanan aile, öğretmen ve rehberlik desteği; süreci yalnızca geçmesine değil, güçlenerek atlatmasına katkı sağlar.

Bölüm Özeti: Bu Bölümde Ne Öğrendik?

- Sınav anında uygulanabilecek nefes, farkındalık ve gevşeme tekniklerini,
- Zihinsel bloklar karşısında başa çıkma yollarını,
- Zaman yönetimi ve dikkat toplama stratejilerini,
- İç konuşmanın psikolojik dayanıklılığa etkisini,
- Sosyal karşılaştırmalara karşı koruyucu yaklaşımları.

Unutma: Sınav bir yarış değil; kendi gücünü fark ettiğin bir yolculuktur.





Bölüm 6:

Sınav Sonrası Psikolojik Süreç ve Aile - Öğrenci İletişimi

“Sınav bittiğinde sadece cevap kâğıtları değil, birçok duygu da geride kalır.”

Sınav sonrası dönem; rahatlama, hayal kırıklığı, boşluk hissi gibi karmaşık duygularla geçebilir. Bu bölüm, duygulara alan açmayı, aile- öğrenci iletişimini güçlendirmeyi ve süreci sağlıklı şekilde tamamlamayı hedefler.

Sınav Sonrası En Çok Neye İhtiyaç Var?

- Duygulara Alan Açın: “Seni anlıyorum.” demek iyileştiricidir.
- Koşulsuz Kabul: Sonuç ne olursa olsun çocuk değerlidir.
- Devam Eden Kaygıya Duyarlılık: Kaygı geçicidir, destekle hafifler.
- Denge Kurun: “Sen yaparsın!” yerine “Ne hissediyorsun?” deyin.

“Sınav Kötü Geçti” Düşüncesiyle Baş Etmek

- Kabul: “Bu bir son değil.” yaklaşımı duygusal rahatlama sağlar.
- Kıyaslama Yerine Öz Değerlendirme: Her öğrencinin süreci kendine özeldir.
- Gerçekçi Hedefler: Mükemmeliyetçilik yerine ulaşılabilir hedefler koyun.
- Güçlü Yanları Hatırlatın: Önceki başarıları ve çabaları anımsatın.

Aileler İçin Destekleyici Yaklaşımlar

- **Empatik Dinleme:** “Üzüldüğünü anlıyorum.”
- **Kıyaslamalardan Kaçının:** Başkalarını örnek göstermek yıkıcıdır.
- **Kendi Kaygınızı Yansıtmayın:** Önce siz sakin olun.
- **Sınavı Tekrar Tekrar Konu Etmeyin:** Gündelik yaşama geçişi destekleyin.

Sosyal Medyada Duyarlılık

- **Puan/Sıralama Paylaşmayın:** Mahremiyeti koruyun.
- **Etiketlemeyin:** “Tembel, başarısız” gibi ifadelerden kaçının.
- **Olumlu Dil:** “Eline sağlık, çaban kıymetli.” deyin.

Boşluk Hissine Karşı Neler Yapılabilir?

- Günlük rutin oluşturun.
- Geçmiş güçlü anıları hatırlayın.
- Duygular hakkında konuşun.
- Hobilere ve sosyal etkinliklere alan açın.
- Gerektiğinde uzman desteği alın.

Başarısızlık Korkusunu Hafifletmek

- “Elinden geleni yaptın mı?” sorusunu birlikte sorun. Bu, nattan önce gelen çabayı fark etmenin yoludur.
- Yeni hedefler belirlerken esnek olun. Her sınav bir bitiş değil, bir durak olabilir.
- Başarıyı sadece akademik sonuçlara indirgemeyin. Sanat, spor, iletişim gibi alanlardaki gelişimi de değerli görün.
- Kullandığınız dili yargıdan arındırın. “Yeniden başlayabiliriz, senin yanındayız.” demeniz yeterli olabilir.

Ortak İletişim Mesajları

- **Dinleyerek başlayın:** Öğrenci duyulmak ister.
- **“Ben” dili kullanın:** “Zorlandığımı hissediyorum.” gibi ifadeler güven verir.
- **Kıyas değil gelişim odaklı olun:** Her çocuğun yolu farklıdır.
- **Gerçekçi beklentiler koyun:** Sevgi ve çaba uyumlu olmalı.
- **Etiketleme yerine yol gösterin:** “Zorlandığımı fark ettim, birlikte bakalım.”
- **Güçlü yönleri destekleyin:** İlgi alanları moral kaynağıdır.

Dikkat Edilmesi Gereken Riskler

- Kıyaslama ve etiketleme,
- Koşullu sevgi ya da ilgisizlik,
- Aile kaygısının çocuğa yansması,
- Sosyal medyada mahremiyet ihlali,
- Bilinçsiz ilaç kullanımı, uzman desteğini geciktirme.

UYGULAMA ARACI: Sınav Sonrası Destek Tablosu

“Sınav biter ama duygular devam eder.”

Bu tablo, sınav sonrası çocukların yaşayabileceği duygulara karşı ailelerin nasıl daha destekleyici yaklaşabileceğini pratik şekilde göstermeyi amaçlar.

Sınav Sonrası Duygular ve Aile Tepkileri

Öğrenci Duygusu	Yaygın Olumsuz Tepki	Empatik ve Güçlendirici Yaklaşım
“Sınavım kötü geçti.”	“Bu kadar çalıştın, nasıl olur?”	“Üzgün olduğunu anlıyorum. Bu duygu zamanla hafifler.”
Sessizlik / İçine kapanma	“Yine mi surat asıyorsun?”	“Konuşmak istemeyebilirsin, ama ne zaman istersen buradayım.”
“Kazanmamış olabilirim.”	“Bu kadar emek verdik, olmaz!”	“Sonuç ne olursa olsun seni seviyoruz. Bu sadece bir aşama.”
Sosyal medya karşılaştırmaları	“Arkadaşların puanlarını gördün mü?”	“Herkesin süreci farklı. Kendi yoluna odaklan.”
Suçluluk veya pişmanlık	“Keşke daha çok çalışsaydın.”	“Kendini suçlama. Bundan sonrası için birlikte düşüneriz.”

Ailelerin Kullanabileceği Güçlendirici Sorular ve Mesajlar

Soru / Mesaj	Etkisi
“Bugün nasıl hissediyorsun?”	Duygusal farkındalık ve bağ kurma
“Bu süreç sana ne öğretti, birlikte konuşalım mı?”	Öğrenmeye odaklı yaklaşım
“Sınav sonucu ne olursa olsun, sen bizim için değerlisin.”	Koşulsuz kabul ve güven duygusu
“Yalnız değilsin, biz hep senin yanındayız.”	Psikolojik güven ve dayanıklılık inşası
“Bu da bir deneyimdi, şimdi nasıl ilerlemek istersin?”	Çözüm odaklı düşünmeyi teşvik eder

Sosyal Medyada Duyarlılık – Aileler İçin Öneriler

- **Puan veya sıralama paylaşmayın.** » Kıyaslama ve stres yaratabilir.
- **Etiketleyici dil kullanmayın.** » “Başarısız oldu.” yerine “İstediği gibi gitmedi ama yolu açık.” deyin.
- **Mahremiyeti koruyun.** » Paylaşım yapılacaksa mutlaka çocuğun iznini alın.

Hatırlatma:

Sınav bir sonuç değil, bir süreçtir.

Bu süreçte yanında olmak; çocuğunuza sadece akademik değil, duygusal ve insani destek sunmaktır.

HER AİLE İÇİN DUYGUSAL İLK YARDIM SETİ

“Sınavdan sonra ilk yardım, bilgi değil duygudur.”

Bu set, çocuğunuzun sınav sonrası yaşayabileceği duygulara karşı nasıl destek olabileceğinizi 5 temel adımda açıklar.

DİNLE – YORUMLAMA

- **Olumsuz Örnek:** “Bu kadar çalıştın, üzülmemelisin.”
- **Olumlu Örnek:** “Üzgün olduğunu hissediyorum. Yanındayım.”
- **Etki:** Yargılamadan dinlemek, yükü hafifletir.

DUYGUYU KABUL ET – ÇÖZÜM DAYATMA

- **Olumsuz Örnek:** “Bir daha denersin, olur biter.”
- **Olumlu Örnek:** “Bu senin için önemliydi, böyle hissetmen çok normal.”
- **Etki:** Bastırılmayan duygu zamanla yatıştır.

ÖNCE KENDİNİZİ SAKİNLEŞTİRİN

- **Olumsuz Örnek:** “Biz de çok yorulduk.”
- **Olumlu Örnek:** “Ben de endişeliyim ama birlikte aşarız.”
- **Etki:** Sakin bir ebeveyn, güvenli bir ortam yaratır.

KOŞULSUZ SEVGİYİ HATIRLAT

- **Olumsuz Örnek:** “Bu sonuçla ne yapacaksın?”
- **Olumlu Örnek:** “Sen bizim için her zaman kıymetlisin.”
- **Etki:** Koşulsuz kabul, iyileşmenin temelidir.

MAHREMİYETİ KORU

- **Olumsuz Örnek:** “Herkesle söyledik, ne yapacağız?”
- **Olumlu Örnek:** “Bu senin sürecin. Paylaşmadan önce sana sorarım.”
- **Etki:** Saygı görmek, özgüveni güçlendirir.

Aile İçin Mikro Mesajlar (Küçük ama etkili cümleler)

- “Sadece yanında olmak istiyorum.”
- “Konuşmak istemiyorsan da buradayım.”
- “Bu sonuç seni tanımlamaz.”
- “Yeni yollar her zaman vardır.”

BONUS: Gündelik Kurtarıcılar

Durum	Anında Yardım
Sınav kötü geçti	Sessizce yanında kal, bir dokunuş yeter.
Duygusal dalgalanma	Açık hava yürüyüşü öner.
Ağlama / öfke	“Geçici bir duygu.” deyip sarıl.
İçine kapanma	“Ben buradayım, ne zaman istersen konuşuruz.”.

SON MESAJ

Her aile, çocuğu için bir limandır.

Fırtınalar geçer; ama o limanda hissedilen güven, hep kalır.

Bölüm Bitişi: Ne Hatırlamalıyız?

- Sınav bir sonuç değil; duygularla örülü bir süreçtir.
- Dinlenmek, duygulara alan açmak ve destek görmek her öğrencinin hakkıdır.
- Ailelerin sakin, anlayışlı ve yol gösterici yaklaşımı; notlardan daha kalıcı izler bırakır.
- Gerçek başarı; kurulan güvenli ilişkiler, gösterilen çaba ve duygusal iyilik haliyle ölçülür.

Bölüm Özeti: Bu Bölümde Ne Öğrendik?

- Sınav sonrası dönemin duygusal hassasiyetini,
- Kaygı, boşluk ve hayal kırıklığıyla başa çıkma yollarını,
- Ailelerin nasıl daha destekleyici olabileceğini,
- Sosyal karşılaştırmaların ve dijital paylaşımların etkilerini,
- Başarısızlık korkusunun nasıl dönüştürülebileceğini,
- Yeniden motivasyon kazanmak için neler yapılabileceğini,
- Ve en önemlisi: **Sınavlar geçer, ama güven veren ilişkiler kalır.**

4. SONUÇ

Sınav süreci, yalnızca akademik bir yarış değil; gençlerin ruh sağlığını, özsaygısını, aile ilişkilerini ve geleceğe dair umutlarını etkileyen çok katmanlı bir yaşam deneyimidir.

Bu süreçte yaşanan kaygı, başarısızlık korkusu ve sosyal baskılar; yalnızca bireysel çabayla değil, güçlü bir duygusal ve sosyal destek ağıyla dengelenebilir.

Bu rehberin sunduğu katkılar:

- **Öğrencilere:** Kaygıyı tanıma, içsel gücü fark etme ve başa çıkma becerileri.
- **Ailelere:** Empati, güven ve destek temelli iletişim yolları.
- **Eğitimcilere ve uzmanlara:** Uygulanabilir sınıf içi stratejiler, grup çalışmaları ve gözlem araçları.

Bu rehber, sadece sınava hazırlık değil; sınav sürecinin yarattığı duygusal ve toplumsal yükleri hafifletmek için hazırlanmıştır. Amaç, her bireyin bu süreci daha bilinçli, güçlü ve insani bir şekilde geçirmesini sağlamaktır.

İstanbul Büyükşehir Belediyesi Sosyal Hizmetler Dairesi Başkanlığı olarak;

- Eğitimde fırsat eşitliğini,
- Toplumsal adaleti ve eşitliği,
- Psikolojik dayanışmayı merkeze alan sosyal hizmet politikalarımızla, çocukların, gençlerin ve ailelerin iyi olma hâlini desteklemeye devam ediyoruz.

Bu rehber, duygusal dengeyi akademik başarı kadar önemli gören bütüncül yaklaşımımızın bir parçasıdır.

Unutmayın:

Her sınav geçer.

Ama birlikte yürüdüğümüz yollar, her zaman kalır.

EK 1 - UYGULAMA KARTLARI

Bu kartlar, sınav sürecinde duygusal dayanıklılığı ve aile içi desteği güçlendirmek amacıyla hazırlanmıştır.

KART 1 – Günlük Aile Sözüm

Amaç: Çocuğun kendini kabul edilmiş ve güvende hissetmesini sağlamak.

Bugünkü niyetim:

“Seni olduğun gibi kabul ediyorum.”

Nasıl söyleyeceğim?

- Telefonu bırak,
- Göz teması kur,
- Yumuşak bir yüz ifadesiyle söyle,
- Sessizliği bozma.

Bu cümleyi buzdolabına, aynaya ya da ekranına not et. Bir cümle, bir güven hissi bırakır.

KART 2 – Zihinsel Destek Cümlem

Amaç: Olumsuz iç konuşmaları dönüştürmek, zihinsel esnekliği artırmak.

“Bu sadece bir an. Geçici. Ben bu anı yönetebilirim.”

Nasıl uygulayım?

- Sessizce otur, gözlerini kapa,
- Cümleyi 2 kez yüksek sesle söyle,
- 1 dakika boyunca sadece bu cümleyi içinden tekrar et.

Arka planına koy, kalemine ya da aynana yapıştır. Dayanıklılık, iç sesi tanımakla başlar.

KART 3 – Sınav Sabahı Rutinim

Amaç: Sabah stresini azaltmak, hazırlıklı ve sakin başlamak.

Planım:

- **Kalkış Saati:** Alarm kuruldu mu?()
- **Kahvaltı**
- **Menüm:**..... Süre: dakika
- **Nefes Egzersizi:** 2 tur 4-4-4 (al – tut – ver)
- **Yanımda**
- **Olacaklar:** Kimlik () Giriş Belgesi () Su () İlaç () Yedek Maske ()

Son cümlem:

“Her şey hazır. Ben de hazırım. Elimden geleni yapacağım.”

KART 4 – Yeni Başlangıç Kartım

Amaç: Sınav sonrası yeniden odaklanmak, yapıcı bir yol haritası çizmek.

Yeni yolumda dikkat edeceğim şeyler:

-
-

Örnek Niyetler:

- “Kendime daha nazik olacağım.”
- “Planımı daha erken yapacağım.”
- “Not değil, çaba odaklı düşüneceğim.”
- “Sosyal medya süremi azaltacağım.”

Son cümlem:

“Yol devam ediyor. Ve ben hâlâ bu yolun bir parçasıyım.”





**SOSYAL
HİZMETLER
DAİRESİ
BAŞKANLIĞI**

Ataköy 7-8-9-10. Kısım Mah. Burhan Doğançay Sok. No: 1 / Bakırköy (Airport AVM Arkası)

Tel: 0 212 449 96 60 Fax: 0 212 449 50 34 e-posta: isem@ibb.gov.tr