

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

ATATÜRK İLKOKULU

VELİ BÜLTENİ

TANSU GEZENER

OKUL BAŞARISINDA AİLENİN ROLÜ



- *Düşünceyi değiştirmek sonucu etkiler mi?*
- *Sakin kalmak mümkün mü?*
- *Hangi dönemdelere?*
- *Sorumluluk*
- *Kıyaslama*
- *Çocuğun amaç ve hedef belirlemesine yardımcı olma*
- *Verimli ders çalışma için öneriler*



**VELİ BÜLTENİNDE
NELER VAR?**

Başlarken...

**HER AİLE KENDİ YOLUNU, KENDİ YOLCULUĞUNDA
BULUR.**

**ÇOCUKLAR BİZİM
SEVGİYLE KONTROLÜ ELE
ALMAMIZI İSTERLER. BUNA
İHTİYAÇLARI VARDIR.**



**Her şeyi
denetleme değil;
kontrolü elde
tutma ve
sorumluluk alma!**

**Biraz düşünelim:
Kontrol kimde?
Sakin kalabiliyor
muyuz?**

DÜŞÜNCEYİ DEĞİŞTİRMEK SONUCU DEĞİŞTİRİR Mİ?

Sinirlenmemize neden olan şey, bir olayın kendisi değil, bu olaya ilişkin düşüncelerimizdir.

Çocuğunuz ödev yapmak istemediğinde ne düşündüğünüze odaklanın; düşünceyi fark ettikten sonra kendinize şu soruyu sorun "Böyle düşünmeseydim nasıl biri olurum? Nasıl davranırdım?"

Sinirlenmemize neden olan düşünceyi keşfetmenin yollarından biri, içinde "...meli" , "...malı" geçen cümleyi bulmak ve daha sonra bu düşüncenin güçlü bir olumsuz duyguya neden olup olmadığına bakmaktır.

SÖYLEDİKLERİNİZİN, ETKİLEMEK İSTEDİĞİNİZ KİŞİNİN KAPISINI AÇMASINA MI YOKSA KAPATMASINA MI NEDEN OLACAĞINI DÜŞÜNÜN!!!

Çocuklarınızın sizi duymaya açık olmasını istiyorsanız öfkenize, korkunuza ya da hayal kırıklığınıza yol açan düşünce ve hikayelerinizi temizleyin. Kendinizi ifade edişinizi etkileyen olumsuz düşünceler olmazsa, zor konuşmalar çok daha kolay olur.



ÇOCUKLARIMIZ KENDİ DUYGU DURUMLARI NE OLURSA OLSUN, BİZİM SAKİN VE TUTARLI OLDUĞUMUZU HİSSEDELERSE, HAYATLARININ ZORLU ANLARINDA ONLARI KURTARABİLECEĞİMİZE GÜVENEREK RAHATLARLAR.

HANGİ DÖNEMDELER?

BAŞARIYA/ÇALIŞKANLIĞA
KARŞI YETERSİZLİK (6-11)

Başarma duygusunun en çok haz verdiği ve en çok ihtiyaç duyulduğu dönemlerden biridir.

Bu dönemi başarılı geçiren çocuklar kendileriyle barışık ve yeterlilik duygusu içerisinde olurlar. Tam tersi durumda ise kendilerini yetersiz bireyler olarak görebilirler.

Çocuk çalışkanlık duygusunu yaparak, yaşayarak, ödüllendirilerek, onaylanarak geliştirir.



SORUMLULUK

Çocuğa sorumluluk verilmesi becerilerinin ortaya çıkmasını sağlar. Bu nedenle yaşına uygun yapabileceği görevler verin, sorumluluk duygusunu arttırmaya çalışın.



KIYASLAMA

Başkası ile karşılaştırılan çocuklar kendini yetersiz hissetmeye başlar. Zamanla özgüveni sarsılır. Yetersizlik hissi öfkeyi, mutsuzluğu ve başarısızlığı getirir. Çocuğunuzu diğer çocuklar ile kıyaslamayın.



ÇOCUĞUN AMAÇ VE HEDEF BELİRLEMESİNE YARDIMCI OLMAPROGRAM HAZIRLAMA VE VERİMLİ DERS ÇALIŞMA İÇİN ÖNERİLER



Çocuğumuzun hedef belirlemede yol gösterici olmalıyız. Çocuklarınızın kapasitesinin üzerinde bir hedefi kendiniz için belirlemeyin, bu çocukta kaygı ve endişeye neden olabilir. Bu da başarıyı olumsuz yönde etkiler. Hedef, motivasyon için temeldir ve davranışı yönlendirir.

Ders çalışma saatlerini belirlerken her gün aynı saate bağlı kalın ve çocuğun çalışma hızına ve ders yoğunluğuna bağlı kalarak yeterli zamanı ayırın.

Ev ödevi için en iyi zamana karar verme sürecinde çocuğunuzun okuldan, eğlenmeden-oyundan veya akşam yemeğinden hemen sonraki performanslarını karşılaştırın. Bir çocuğun verimli saatleri, başka çocuğun verimli saatinden farklı olabilir.

Odaklanmak için gizli hatırlatıcılar kullanılabilir. Gizli hatırlatıcı olarak, çocuğa dersi dinlemeyi ya da odaklanmayı hatırlatıcı notlar ya da çıkartmalar kullanılabilir. Çocuğun kendi hazırladığı, üzerinde "Hemen yap." , "Derse geri dön." yazan kağıtlar gizli hatırlatıcı olabilir. Gizli hatırlatıcılar çocuğun görebileceği yerlere koyulmalıdır.



Ders çalışmak için özel olarak ayrılmış bir alan, ders çalışma alışkanlığının güçlenmesine yardımcı olur. Bu alan seslerden ve çocuğun dikkatini dağıtacak unsurlardan (televizyon, telefon, oyuncaklar vb.) uzak olmalıdır.

Çocuğunuzun gözetim altında çalışmaya ihtiyacı varsa ara ara yanından ayrılmak, kendi kendine yetebilme becerisini kademeli olarak destekleyecektir.



Çocuğunuzun "Ödev yok." ya da "Ben erkenden yaptım." dediği günlerde ivmenin kaybolmaması için programlanan süreyi izlemeye devam edin. Çocuğunuz ödevleri önceden yaptıysa ya da ödev yoksa genel tekrar, bağımsız okuma saati, dikkat egzersizleri ya da matematikle ilgili eğlenceli egzersizler yapılabilir.



DİPNOT: Ödev saatlerinin sonunda çocuğunuzun çalışmasını kontrol edin. Çocuğunuz, onun bütün gayretlerine önem ve değer verdiğinizi bilmeye ihtiyaç duyar. Çabasını takdir edin.