

# VELİ BÜLTENİ

## OKUL BAŞARISINDA AİLENİN ROLÜ

PSİKOLOJİK DANIŞMAN GİZEM YAZGAN

VELİ BÜLTENİNDE  
NELER VAR?

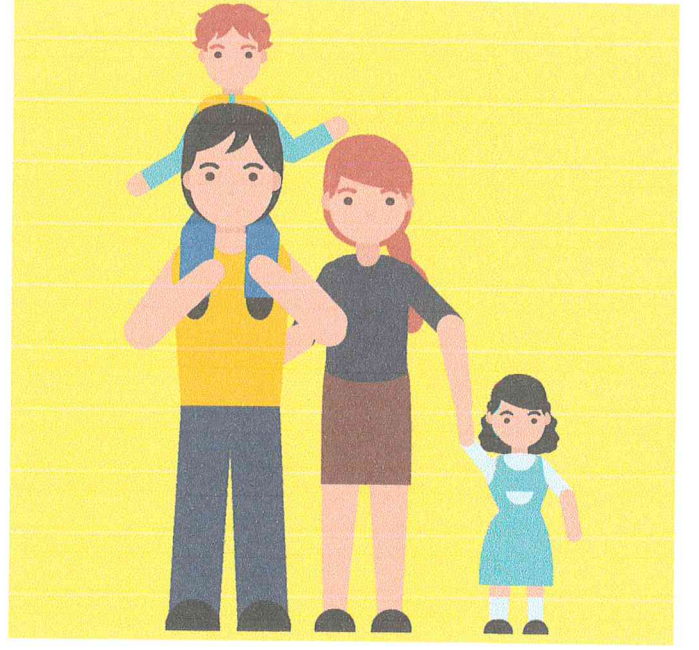


- Başlarken...
- Düşünceyi değiştirmek sonucu etkiler mi? Sakin kalmak mümkün mü?
- Tehdit ile sonuç arasındaki fark nedir?
- Sorumluluk
- Öğüt vermek yerine alternatif çözüm yolları veya seçim hakkı
- Kıyaslama
- Çocuğun amaç ve hedef belirlemesine yardımcı olma-Program hazırlama ve verimli ders çalışma için öneriler
- Ev toplantıları ve haftalık programların takibi
- Sevgi notları

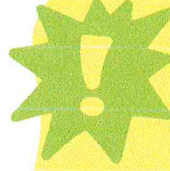


## Başlarken...

UNUTMAYALIM, 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.

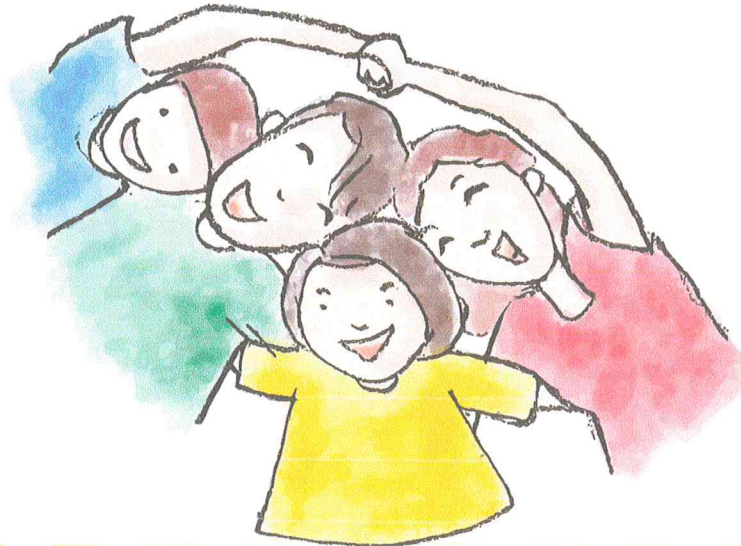


**SÖYLEDİKLERİNİZİN, ETKİLEMEK İSTEDİĞİNİZ KİŞİNİN KAPISINI AÇMASINA MI YOKSA KAPATMASINA MI NEDEN OLACAĞINI DÜŞÜNÜN.**



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.**



# TEHDİT İLE SONUÇ ARASINDAKİ FARK NEDİR?

TEHDİT

Tehdit kendisini öfkeli, hayal kırıklığına uğramış hisseden veya kontrolü kaybetmiş kişiden gelir.

"Dersin başına hemen şimdi otur, yoksa telefonunu kullanamazsın."

SONUÇ

Sonuç ise kontrolünü sağlayan ebeveyn tarafından şefkatle açıklanır.

"Ders çalışmak sana pek eğlenceli gelmiyor biliyorum ama aile toplantımızda ne konuştuğumuzu unutma lütfen.

Yeterince ders çalışmazsan ve geç saatlere kadar ertelersen telefonuna ya da tabletine bakma süren kalmayabilir.

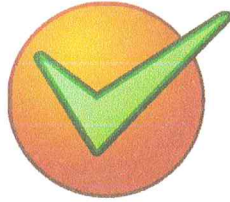


## SORUMLULUK

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

## ÖĞÜT VERMEK YERİNE ALTERNATİF ÇÖZÜM YOLLARI VEYA SEÇİM HAKKI

“Akşamları kitap oku.” veya “Artık ders çalış.” demek yerine; “Ne tür bir kitap okumak istersin?”, “Önce matematik mi çalışmak istersin yoksa Türkçe mi çalışmak istersin?” Şeklinde soru sorarak seçim hakkı sunabilirsiniz.Çocuk iki seçenekten birini seçtiğinde, özerklik duygusu da gelişecektir.



## KIYASLAMA

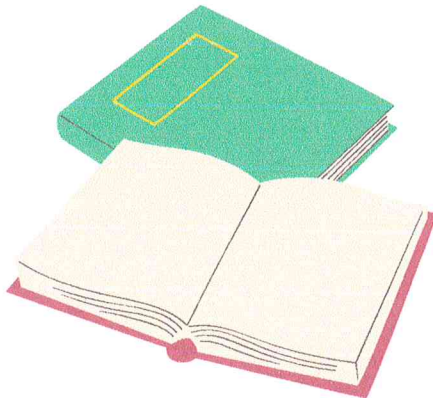


Başkası ile karşılaştırılan çocuklar kendini yetersiz hissetmeye başlar. Zamanla özgüveni sarsılır.Yetersizlik hissi öfkeyi, mutsuzluğu ve başarısızlığı getirir. Çocuğunuzu diğer çocuklar ile kıyaslamayın.

## ÇOCUĞUN AMAÇ VE HEDEF BELİRLEMESİNE YARDIMCI OLMA- PROGRAM 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 saatleri düzenli bir şekilde planlanmalı ve çocuğın günlük-haftalık programına öncelikli olarak yerleştirilmelidir. Bu program çocukla birlikte, çocuğa özgü olacak şekilde hazırlanmalıdır. Ne kadar molaya ihtiyaç duyuyor, en verimli hangi saatlerde çalışabiliyor gibi unsurlar belirlenmeli ve program hazırlanırken bu unsurlar göz önünde bulundurulmalıdır. Ders çalışma saatlerini belirlerken her gün aynı saate bağlı kalın ve çocuğın çalışma hızına ve ders yoğunluğuna bağlı olarak yeterli zamanı ayırmasına yardımcı olun. Çocuğa ders programı hazırlamak ve buna uymasını sağlamak için öğretmenlerine danışabilirsiniz.







Hazırlanan program çocuğun odasına asılabilir. Program hazırlama mutlaka çocuk ile birlikte yapılmalı ve çocuğun görüşleri alınmalıdır. Programa sadece ders saatleri yazılmamalı, aile ile vakit geçirme, oyun oynama ya da film izleme saatleri gibi aktiviteler de programa dahil edilmelidir.



Çocuğunuz ile etkili iletişim kurmak önemlidir. Nasihat vermemek, dinlemek ve soru sormak çocukla iletişimi güçlendirebilir. Çocuğun kendisini keşfetmesini sağlayan sorular sorulmalıdır. Hayali sorulmalı ve çocukla birlikte hayal kurulmalıdır. Konuşurken mutlaka göz teması kurulması ve yargılanmadan dinlendiği hissettirilmelidir.



Ders çalışma saatlerinde çocuk için daha zor olan dersler listenin başına, en sevdiği dersler ise listenin sonuna koyulursa çok büyük olasılıkla zamanlama ve verim açısından en iyisi olacaktır. Yine de bu durum her çocuk için farklı olabilir. Bazı çocuklar uzun sürecek ya da zor ödevleri hemen geride bırakmaya ve sevdiği derse çalışmaya daha hevesli olurken, bazıları da başarı duygusunu çabuk yakalamak için sevdiği dersi öne almak isteyebilir. Programını ne kadar iyi izlediğini görmek için çocuğunuzu gözlemleyin.



Çocuk veya aile için faaliyetler planlanırken çocuğun ders çalışma programını göz önünde bulundurun ve ders çalışma saatlerinin ne kadar önemli olduğunu çocuğunuza hissettirin. Siz ders çalışma saatlerini öncelik haline getirirseniz çocuğunuzun da öncelik haline getirmesi kolay olacaktır.



Okulda düzenli bir sıra, canlı derste ise düzenli bir masa ve sessiz bir ortam önemlidir.

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. Ders çalışılırken her gün aynı yerin kullanılması önemlidir çünkü her defasında aynı şekilde yapılanlar alışkanlık haline gelir. Ders ile ilgili materyaller derse başlamadan önce hazır bulundurulmalıdır. Ders çalışılan odanın kapısına "Rahatsız etmeyin" kartı asılarak ders çalışılan alan çocuk için özel hissettirilebilir. Rahatsız etme kartı çocuk ile birlikte hazırlanabilir. Çocuk kendi sevdiği şekilde bu kartı boyayabilir, resim yapabilir. Ders çalışmaya başlamadan önce ya da canlı derslere girmeden önce tuvalet, atıştıрма veya içecek gibi ihtiyaçlarını gidermesi konusunda çocuğunuzu yönlendirin.





Çocuğunuzun uzun sürelerle ödevine konsantre olacağını düşünmek gerçekçi bir yaklaşım olmaz. Program hazırlanırken molalara da yer verilmelidir. Molaları takip etmek için kronometre kullanılabilir. Mola sırasında telefon-tablet-televizyon yerine gevşeme ve nefes egzersizleri yapma, hafif bir müzik dinleme yapılabilir. Mola saati gelmeden çocuk rahatsız olursa, çocuğun 1-2 dakika ayağa kalkması, ayak parmaklarına dokunması, el parmaklarını esnetmesi enerjiyi yeniden odaklaması için yararlı olabilir.



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.



Çocuğunuz sürekli bir şeyleri unutuyorsa kendisine notlar yazabilir. Renkli post-itleri kullanarak bu notları görebileceği yerlere asabilir.



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





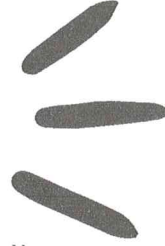
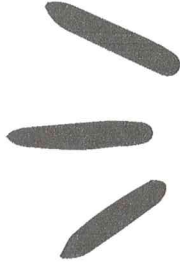
## EV TOPLANTILARI VE HAFTALIK PROGRAMLARIN TAKİBİ

Her haftanın sonunda ev toplantısında, hazırlanan programdaki hedeflere ne kadar ulaşıldığı kontrol edilebilir. Daha öncesinde yine ev toplantısında belirlediğiniz hedefe ulaşılmışsa ufak bir ödüllendirme yapılabilir. Bu ödüller birlikte bir yemeğe gitmek, en sevilen kitabı almak, en sevilen filmi bir kurabiye ya da mısır eşliğinde izlemek olabilir. .

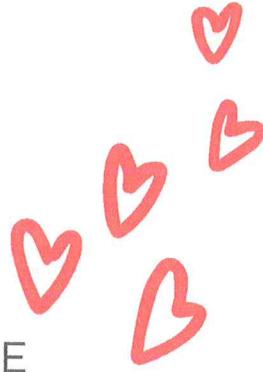
BİR ÖNERİ



SEVGİ KARTLARI



SENİ SEVİYORUM  
İYİ ŞANSLAR  
İYİ GÜNLER  
GÜLÜMSEEE  
YUPPI! BUGÜN SPOR  
GÜNÜ  
YUPPI! BUGÜN AİLECE  
FİLM İZLEME GÜNÜ  
BUGÜN EĞLEN  
BUNU YAPABİLİRSİN  
SEN İYİ BİR ÇOCUKSUN



Çocuğunuzun  
kitabının arasına,  
yatağının üstüne,  
bilgisayarının  
kenarına, banyo  
aynasına...sevgi  
kartları bırakmaya ne  
dersiniz?

Aklımızdaki liseyi, üniversiteyi  
kazansın ya da kazanmasın;  
çocuğumuzu kazanmak diğer  
tüm kazançlardan daha  
değerlidir.

