

OKUL BAŞARISINDA AİLENİN ROLÜ

Psikolojik Danışman Sedef GÜLAKMAN



**VELİ
BÜLTENİNDE
NELER VAR?**



- Başlarken...
- Düşünceyi değiştirmek sonucu etkiler mi?
Sakin kalmak mümkün mü?
- Tehdit ile sonuç arasındaki fark nedir?
- Hangi dönemdelere?
- 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 olurdu? 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 HİSSEDERLERSE, 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.

"Oyuncaklarını hemen şimdi toplamazsan, hepsini çöpe atarım."

Sonuç ise kontrolünü sağlayan ebeveyn tarafından şefkatle açıklanır.

SONUÇ

"Oyuncaklarını toplamanın pek de eğlenceli olmadığını biliyorum tatlım ama aile toplantımızda ne konuştuğumuzu unutma lütfen.

Yatmadan önce, oyuncaklarını toplama saatinde, onları ortalıkta dağınık bırakmaya karar verirsen bir haftalığına torbaya girecekler ve bir süre onlarla oynama şansın olmayacak."

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.

ELEŞTİRİLERİ SÖYLEMEK İÇİN BİR ÖNERİ SANDVIÇ TEKNİĞİ



Pozitif geri bildirim

Eleştiri-Öneri

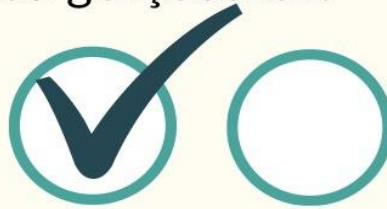
Pozitif geri bildirim

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.

► Ev ödevi 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 kalarak yeterli zamanı ayırın. Çocuğın normal bir günde ev ödevleri için ne kadar zaman ayırması gerektiği konusunda öğretmenine danışabilirsiniz.



- ▶ Hazırlanan program çocuğun odasına asılabilir. Program hazırlama mutlaka çocuk ile birlikte yapılmalı ve çocuğun görüşleri alınmalıdır. Çocuğun sevdiği kalemler ya da kağıtlar kullanılarak program görsel olarak da eğlenceli hale getirilebilir. Programa sadece ev ödevi saatleri yazılmamalı, aile ile vakit geçirme, oyun oynama ya da çizgi film izleme saatleri gibi aktiviteler de programa dahil edilmelidir.
- ▶ Ev ödevi için en iyi zamana karar verme sürecinde çocuğunuzun okuldan, eğlenceden-oyundan veya akşam yemeğinden hemen sonraki performanslarını karşılaştırın. Bir çocuğun verimli saatleri, başka çocuğun verimli saatinden farklı olabilir.
- ▶ 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 ev ödevi saatlerinin ne kadar önemli olduğunu çocuğunuza hissettirin. Siz ev ödevi saatlerini öncelik haline getirerseniz 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. Çocuğunuzun gözetim altında çalışmaya ihtiyacı varsa ara ara yanından ayrılmak, kendi kendine yetebilme becerisini kademeli olarak destekleyecektir. 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, atıştırmaya veya içecek gibi ihtiyaçlarını gidermesi konusunda çocuğunuzu yönlendirin.





- ▶ Çocuğunuzun uzun sürelerle ödevine konsantre olacağını düşünmek gerçekçi bir yaklaşım olmaz. Bir ilkokul öğrencisi hiç ara vermeden çalışırsa, muhtemelen dikkati dağılacak veya huzursuz olacaktır. Program hazırlanırken molalara da yer verilmelidir. Molaları takip etmek için kronometre kullanılabilir. Mola sırasında telefon-tablet-televizyon yerine 10 kez zıplama, gevşeme ve nefes egzersizleri yapma, hafif bir müzik dinleme yapılabilir. Mola saati gelmeden çocuk rahatsız olursa, çocuğın 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.
- ▶ Ödev 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 ve ulaşılan hedeflerin yanına koyulan yıldızlar sayılabilir. Daha öncesinde yine ev toplantısında belirlediğiniz sayıda yıldıza 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. Ödül olarak oyuncakçıya gitmekten kaçının.



BİR ÖNERİ



SEVGİ KARTLARI

SENİ SEVİYORUM

İYİ ŞANSLAR

İYİ GÜNLER

GÜLÜMSEEE

YUPPİ! BUGÜN SPOR GÜNÜ

YUPPİ! BUGÜN AİLECE FİLM

İZLEME GÜNÜ

BUGÜN EĞLEN

BUNU YAPABİLİRSİN

SEN İYİ BİR ÇOCUKSUN



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

VELİ BÜLTENİ

OKUL BAŞARISINDA AİLENİN ROLÜ

Psikolojik Danışman Sedef GÜLAKMAN



Cumhuriyet İlkokulu
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi