

Sevgili anne ve babalar, Çocuğunuzun okul başarısı için;

- Okulu ve öğretmenleri ile sıkı bir işbirliği kurunuz.
- Çocuğunuzun okul yaşantısı ile ilgileniniz, anlattıklarını dinleyiniz.
- Çocuğunuzun okul dışındaki arkadaşlarını ve ailelerini yakından tanıyınız.
- Çocuğunuzun çeşitli sorunları için sınıf öğretmenine ve rehber öğretmenine başvurun, çocuğunuzun başvurmasını sağlayınız.
- Öğüt vermek yerine örnek davranışlar, gösteriniz. Çocuklar duyduklarını değil gördüklerini uygular.
- Aile ve evle ilgili konularda ve sorunlarda çocuğunuzun düşünce ve önerilerini alıp onunla konuşunuz.
- Çocuğunuzun kahvaltı etmeden okula göndermeyiniz.
- Okula devam durumu ile yakından ilgileniniz.
- Çocuğunuzun evde ders çalışmasını kontrol ediniz. Ancak sürekli şekilde "ders çalış" ikazı olumsuz etki yapabilir. Onun yerine uygun ortam sağlayınız.
- Konuları bilmeseniz ve test edemeseniz dahi onun çalışıp çalışmadığını takip edebilirsiniz. O gün yaptığı çalışmalara bakılacağına söylenmesi, belli aralıklarla kontrol edilmesi faydalı olacaktır.
- Çocuklarınızın okul ve sınav başarılarına yönelik eleştirilerde bulunurken çocuğun kişiliğine yönelik değil davranışına yönelik eleştirilerde bulunun.
- Örneğin "Ne zaman iyi not aldın ki zaten, hiç şaşırmadım. Ne zaman adam olacaksın sen ?" şeklindeki eleştiri yerine "Yeterince çalışmadığın için yine zayıf aldın. Biraz daha gayret ettiğinde başarabileceğine eminim. Benim yardım edebileceğim bir şey var mı? Sence nerede sorun çıkıyor ?" diye sormak hem öğrencinin savunmaya geçmesini engelleyecek hem de çözüm için düşünmesini sağlayacaktır.

Çocukların Psikolojik İhtiyaçları;

- Çocuklarımız kaale alınmak, umursanmak ister.
- Çocuklarımız oldukları gibi kabul edilmek ister.
- Çocuklarımız değerli olduklarını hissetmek ister.
- Çocuklarımız yeterli olduklarını bilmek ister.
- Bir ebeveynin çocuğuna, "benim dediğimi yapmanı sağlamaya, seni kontrol etmeye, kendime benzetmeye, sana kendi yaptıklarımın aynısını yaptırmaya ya da kendi yapamadıklarımı telafi ettirmeye çalışmıyorum" ifadelerini kanıtlayan bir

İyi niyetle yaptığımız yanlışlar

- Kıyaslamalar (rakip odaklı değil hedef odaklı olunmalı) *Ahmet amcanın oğlu fen lisesini kazanmış!*
 - Yüksek beklentiler... *Sen kesin tıp okumalısın!*
 - Mükemmeliyetçi yaklaşımlar, *Neden 90 alamadın?*
 - Çocuğu suçlu hissettirme *Ben senin yaşındayken...*
 - Çocuğun davranışlarını değil kişiliğini eleştirmek *Yemedim yedirdim, giymedim giydirdim...*
 - Çocuğun davranışlarını değil kişiliğini eleştirmek *Senden adam olmaz*
 - Aşırı kısıtlamalar
 - Ailelerin kaygısı (kaygı bulaşıcıdır!) *Ya iyi not alamazsa, ya sınavı kazanamazsa...*
 - Çocuğa her istediğini vermek, her istediğini yapmak
- ### Farkında olmadan yaptığımız yanlışlar
- Aile içi tartışmalar,
 - Aile içi tutarsızlıklar anne ve babanın ya da evdeki diğer büyüklerin çocuklara farklı davranması
 - Çocuğu başkalarının yanında eleştirmek
 - Kardeşler arasında ayırım yapmak
 - Çocuğun beslenmesine, uykusuna dikkat etmemek
 - Çocuklar ders çalışırken onlardan ev işleriyle ilgili şeyler istemek. Çocuklara yeterli zaman ayırmamak
 - Çocuğa ev işlerinde, kardeşlerinin bakımında fazla sorumluluk vermek
- Aileler bu olumsuz tutumları fark eder ve bunları olumlu tutumlarla değiştirirlerse çocuklar daha başarılı olabilirler.*
- ### Çocuğun Başarısında Ailelerin Roller
- Aileler çocuklarına yardımcı olmak için kendilerine şu soruları sorabilirler*
- Bu davranışlar-konuşmalar çocuğuma ne kazandırıyor?
 - Bu davranışlar-konuşmalar çocuğuma daha çok yardımcı olabilmemi sağlıyor mu?
 - Böyle davranarak-konuşarak Ne Elde Edebilirim?

Ailelere Öneriler

- Çocuklarınızı dinleyin-gerçekten dinleyin, çocuğunuza onu anladığınızı hissettirin.
- Evde huzurlu bir ortam oluşturun.
- Çocuğunuzla içinde sınav sohbeti olmayan yeterli ve kaliteli zaman geçirin.
- Çocuğunuzun olduğu gibi kabul edin, empati kurun ve ben dili kullanın.
- Olumsuz davranışlarının doğrusunu anlatın, yargılamayın.
- Çocuğunuzun olumlu yönlerini pekiştirin, takdir edin.

AİLE TUTUMLARI

- Özellikle ergenlik döneminde olan gençlerin, kendileriyle ilgili olumlu bir benlik imajı geliştirmeleri son derece kıymetlidir. Bu amaçla, her şeyden önce çocuğunuzun sizin için biricik olduğunu, sınavlarda önemli olanın başarısından çok, `elinden gelenin en iyisini yapması olduğunu ona hissettirin.
- Çocuğunuza başarılı olsa da olmasa da, ona olan sevginizden hiçbir şeyin eksilmeyeceğini, onu önemsemekten asla vazgeçmeyeceğinizi belirtin.

Sağlıklı Tutum Gösteren Aileler

- Çocuğu tüm yönleriyle kabul eder,
- Çocuğa yol gösterir ama alacağı kararlar konusunda serbest bırakır,
- Aile içinde kurallar ve sınırlar herkes için ve hep birlikte belirlenir ve bu sınırlar içinde çocuk özgürdür,
- Kuralların mantıklı açıklaması yapılır,
- Aileyi ilgilendiren kararlar birlikte alınır. Her konuda çocuğun düşünce ve fikirleri dinlenir,
- Anne-baba birbirlerine ve çocuklarına karşı olan duygularında net ve açıktır.
- Çocuğun eğitiminde sadece anne değil mümkün olduğunca anne ve baba birlikte sorumluluk alır.

Demokratik Anne Baba Tutumunun Çocuğun Kişilik Gelişimine Etkisi

- Demokratik ve güven verici bir ortamda yetişen çocuk, kendine ve çevresine saygılı, sınırları bilen, aktif, fikirlere saygı duyan, fikirlerini rahatlıkla söyleyebilen, kişilik ve davranışları açısından dengeli, sorumluluk duyguları gelişmiş, hoşgörülü ve mutludur,
- Anne babanın tutarlı ve kararlı tutumu çocuğun kendisine ve çevresindekilere güven duygusunu geliştirir,
- Karar vermeye ve kendi başına işler yapmaya alışan çocuk, ilerde rahatlıkla kendi adına kararlar alır,
- Kendi haklarını savunurken başkalarının haklarına da saygı duyar.
- Sert sevginin herhangi bir kısmı ailenin öğrenciyi kontrol etme çabasından kaynaklarsa genç bu durumu hisseder. Aileler tarafından "Biz senin başarını görmeyi bekliyoruz. Kendimizi arka planda tutuyoruz mesajı verilmelidir.

DİKKAT! Çocuğunuz "Ders çalışmak yerine başka şeyler yapmak istiyorum, kitabı elime alıyorum fakat kapağını bir türlü açamıyorum" diyorsa konsantrasyon sorunu olabilir.

DİKKAT EKSKİKLİĞİNİN NEDENLERİ

- Bir amacın/hedefin olmaması
- Planlı ve düzenli çalışmama
- Aynı anda iki işi birden yapmaya çalışma (tv, müzik, ders)
- Çözüm bekleyen acil sorunlar (aile ve arkadaşlarla ilgili)
- Yetersiz beslenme - Yetersiz uyku-Sağlık Problemleri
- Kendine zaman ayırmama-aşırı stres ve kaygı

DİKKATİ ARTIRMAK İÇİN...

- Çocuğunuzun hedefler belirlemesine yardımcı olun.
- Planlı ve düzenli çalışmasını sağlayın.
- Doğru çalışma alışkanlıkları kazanmasını kontrol edin.
- Kolaydan zora doğru bir çalışma yolu izlemeli, okumak yerine yazarak çalışmak dikkatin toplanmasına yardımcı olabilir.
- Gürültülü ortamlardan uzak durmalı.
- Aynı anda iki işi birden yapmaya çalışmamalı.
- Çözüm bekleyen sorunlarıyla ilgilenilmeli.
- Sınav dönemlerinde sorunlardan uzak durmaya çalışmalı.
- Doğru beslenme alışkanlıkları edinmeye çalışmalı.
- Yeterli uyku almaya çalışmalı.
- Kendine zaman ayırmalı. Fiziksel egzersiz, spor yapmak, kitap okumak vs. aktivitelerde bulunmalı.

Çocuğunuzun derslerde başarılı olabilmesi için; Dersten Önce

- Derse hazırlıklı gelinmeli, önceki konuları tekrar etmeli, işlenecek konular gözden geçirilmelidir.
- Derse hazırlıklı gelmek; dikkati ve motivasyonu artırır öğrenmeyi kolaylaştırır, önemli önemsiz konular birbirinden ayırt etmeyi, daha iyi not tutmayı, öğretmeni daha iyi dinlemeyi sağlar.

Ders Anında

- Derste öğretmeni dinlemeli- not almalı
- Anlaşılmayan noktalar sorulmalı- derse katılmalı
- Derse karşı olumlu bir tutum geliştirilmeli

Dersten Sonra

- Dersten sonra tekrar edilmeli notlara çalışılmalı
- Öğrenilenler tekrar edilmeli, sınama yapılmalı, öğrenci düz okuma yerine aktif 5

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

- Ebeveyn olarak çocuklara doğru model olmak adına kendi teknoloji kullanımımız kontrol altına alınmalıdır.
- Çocukların günlük bilgisayar, televizyon, playstation vb. teknoloji aletlerini kullanma süreleri sınırlandırılmalıdır. (Okul dönemi içerisinde 1 saat civarında kullanımı uygundur)
- Teknolojinin zararları çocuklara açıklanmalıdır.
- Bilgisayar ve televizyon mümkünse yatak odasına konulmamalıdır.
- Bilgisayar, televizyon vb. asla ders çalışma süresinin arasındaki dinlenme saatinde kullanılmamalıdır; çünkü bunlar sonrasında çocuğun yeniden derse yoğunlaşmasını güçleştirir. Yani önce ders sonra televizyon veya bilgisayar formülü çocuğa benimsetilmelidir.
- Akşamları baş başa mutlaka zaman geçirilmeli, kitap okuyarak daha doğru alışkanlıkları edinmeleri sağlanmalıdır.
- İnternetin doğru bilgiye ulaşmak amacıyla kullanılması gerektiği anlatılmalı ve kullandıkları dönemlerde mutlaka kontrol edilmelidir.
- Çocuğunuzla beraber yapacağınız açık hava faaliyetleri (yürüyüş vb.) ya da günlük hayatla veya okudukları ile ilgili sohbetler teknolojiye karşı iyi bir seçenek olabilir.
- Aile içerisinde ki sıcak iletişim ortamının kopmamasına özen gösterin. Ve çocuğunuza yaşadığı her türlü sorunda bunları sizinle paylaşabileceği mesajı verin. Çünkü evde çocukla yaşanan iletişim kopmalarında çocuk aile içerisinde bulamadığı iletişimi, sevgiyi ve güveni dışarıda arama riskiyle karşı kaşıya gelebilir.



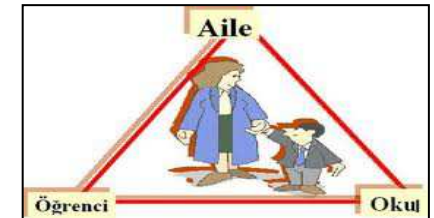
SEDAT KARAN ANADOLU LİSESİ



REHBERLİK SERVİSİ

OKUL BAŞARISINDA AİLENİN ROLÜ BROŞÜRÜ

- Her aile çocuklarının başarısı için elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışır. Bu nedenle elindeki tüm olanaklarını seferber eder, kendi olanaklarından kısar ve çocuğunun eğitimi için olanaklar sağlar.
- Bazen aileler çocuklarının okulda başarılı olamayacağından, sınavları kazanamayacağından korktukları için kaygılanırlar ve kendilerini bunalmış ve çaresiz hissederler. Bunalmış ve çaresiz hissetmek, öfkeye götürür. Aileler çocuklarının başarılı olması için çaba gösterirler ama kaygılı,



BAŞARI DÜZEYİNİ ARTIRMAK İÇİN VELİLERE ÖNERİLER

1. BAŞARIYI ENGELLEYEN FAKTÖRLER:

- Amaçsız çalışmak
- Plansız ve programsız çalışmak
- Yatarak ve uzanarak çalışmak
- Televizyon karşısında çalışmak
- Müzik dinleyerek çalışmak
- Ezberleyerek öğrenmeye çalışmak
- Kaynaklardan yararlanmamak
- Derslerden korkmak, anlayamadığı dersi bırakmak
- Derslerle ilgili önyargılar
- Düzenli ders tekrarı yapmamak
- Çalışma anında uygun dinlenme aralıkları vermemek

2. BAŞARIYI ARTIRMAK İÇİN YAPILMASI

GEREKENLER:

- Sorumluluk duygusunu artırmaya çalışın.
- Yaşına uygun yapabileceği görevler verin.
- Başarılı olmuş kişileri ona sevdiren ve örnek gösterin.
- Kendine güvenmesini sağlayın.
- Okul arkadaşları ile iyi ilişkiler kurmasını sağlayın.
- Ondan yapamayacağı şeyleri istemeyin.
- Onun ile birlikte vakit geçirin, kendini ifade etmesini sağlayın.
- Uygun olmayan arkadaşlarını onunla konuşun.
- Madde kullanımından uzak kalmasını sağlayın.
- Ders için yeterli vakit ayırmasında ona yardımcı olun.
- Onun okul başarılarını uygun bir şekilde ödüllendirin.

- Ona her zaman cesaret verin, destekleyin.
- Başarısızlıkları için konuşun, onu başarıya motive edin.
- Öğretmeni ile onun hakkında sık iletişime girin.
- Öğretmeninin onun hakkındaki önerilerini dikkate alın.
- Hayatta düzenli ve programlı olmasına yardımcı olun.
- Onun stres faktörlerini hesaba katın, psikolojik durumuna dikkat edin.
- Aile içi huzuru ve sevgi ortamını onun için hazırlayın.
- Anne ve baba birlikte dersleri konusunda destek olun.
- Ders çalışma harici zamanlarda dinlenmesini sağlayın.
- Onu okumaya teşvik edin, okuma alışkanlığı kazanmasına yardımcı olun.
- Ona uygun dikkatini dağıtmayacak bir ders çalışma ortamı hazırlayın.
- Dikkatini devam ettirme konusunda eksikliği olup olmadığını kontrol edin.
- Onun kapasitesinden daha fazla beklentilere girmeyin.
- Okulu sıradan bahanelerle aksatmasına izin vermeyin, bu durumu denetleyin.
- Derslerine engel olabilecek isteklerini uygun bir şekilde sınırlayın.
- Onu ders ve sınavlar konusunda paniğe sevk etmeyin.
- Her gün düzenli ders çalışmasını sağlayın.
- Düzenli öğünler, gıda alımı ve çeşitliliğini sağlamaya çalışın.
- Onun kabiliyetlerini yönlendirin ve gelişmesini sağlayın.
- Onunla mümkün olduğu kadar nitelikli zaman geçirin.
- Uyku düzeninin bozulmamasını sağlayın.

- Hafta sonları ve yaz tatillerinde yeterince dinlenmesini sağlayın.
- Okulda yolunda gitmeyen şeylere karşı uyanık olun.
- Yaşlıları ve başkaları ile onu kıyaslamayın.
- Onun ile okul ve dersler hakkında belli aralarda durum değerlendirmesi yapın.
- Onu arkadaşları ile rekabete sürüklemeyin.
- Çok aşırı ders çalışmasını sınırlayın.
- Onun hobilerini artırın, ders dışında hobileri ile ilgilenmesini sağlayın.
- Onun her zaman için yanında olduğunuzu devamlı hissettirin.
- Küçük problemler büyümeden zamanında müdahale edin.
- Ders çalışırken belli aralarla dinlenmesini sağlayın.
- Defter ve kitaplarını düzenli ve temiz kullanmasını sağlayın.
- Kapasitesinin altında uyarı düzeyi düşük bir sınıfta ise okul ile durumunu görüşün.
- Bazı derslerde birlikte çalışarak ona destek olun.
- Çocuğunuzun görme ve işitme problemi olup olmadığını değerlendirin.
- Beklenenin çok altında başarı durumunda özel öğrenme güçlüğüne dikkat edin.
- Sportif faaliyetler ile ders dışı dinlenmesini sağlayın.
- Aileyi etkileyen stres etkenlerinin okul başarısını düşüreceğini unutmayın.
- Anne ve babanın yalnız birinin okul konusunda desteğinin tam olarak yeterli gelmeyeceğini, her iki ebeveynin birlikte gereken önemi vermesi gerektiğini unutmayın.
- Onun zihinsel yeteneğinin ezber ve taklide göre değil, mantık ve üretkenliğe dayalı olması konusunda yönlendirin.