

# PROF. DR. AZİZ SANCAR

## ORTAOKULU

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Servisi

2024

ARALIK

Veli Bülteni



### 01

DERS VE ÖDEV DİSİPLİNİ  
NASIL SAĞLANIR?

### 02

DERS ÇALIŞMA ÇOCUĞA  
SEVDİRİLEBİLİR Mİ?

### 03

DERS ÇALIŞMAYI  
SEVMİYEN BİR ÇOCUĞUN  
ANNE VE BABASI NASIL BİR  
TUTUM SERGİLEMELİ?

Değerli Veliler,

Eğitim yolculuğunda çocuklarımızın başarılı ve mutlu bireyler olarak yetişmesi için ailelerin katkısı büyük bir önem taşımaktadır. Bu bültende öğrencilerimizin okul başarılarını desteklemek adına siz değerli velilerimiz için bazı öneriler ve bilgiler yer almaktadır.

### DERS VE ÖDEV DİSİPLİNİ NASIL SAĞLANIR?

Okul dönemi, çocukların hayatında önemli bir dönüm noktasıdır. Bu süreçte kazandıkları disiplin ve alışkanlıklar, hem akademik başarılarını hem de kişisel gelişimlerini etkiler. Özellikle ders ve ödev disiplini, sorumluluk bilinci ve öz yönetim becerilerinin gelişmesinde temel bir rol oynar. Peki, aileler bu süreci nasıl daha etkili hale getirebilir?

Disiplin oluşturmanın ilk adımı, çocuğa net ve gerçekçi beklentiler sunmaktır. ocuk, ders çalışmanın ve dev yapmanın kendi sorumluluğu olduğunu anlamalıdır. Ancak bu süreçte ebeveynler, yönlendirme ve rehberlik sunarak çocuklarına destek olmalıdır. Örneğin, ödevlerini yaparken zorluklarla karşılaşan bir çocuğa cesaret verici sözlerle yaklaşmak, onun motivasyonunu artırabilir. Aynı zamanda, çocuğun yaşına ve kapasitesine uygun hedefler belirlemek de başarıyı teşvik eder.



Bir diğer önemli nokta, günlük rutinlerin oluşturulmasıdır. Çalışma ve dinlenme saatlerinin düzenli bir şekilde planlanması, çocukların zamanı daha etkili kullanmasını sağlar. Örneğin, her gün aynı saatlerde ders çalışmak, bu alışkanlığı bir disipline dönüştürür. Ayrıca, kısa çalışma periyotları ve aralıklı dinlenme süreleri, odaklanmayı kolaylaştırır. Çocuğun ders çalıştığı ortamın düzenli ve dikkat dağıtıcılardan uzak olması da verimliliği artırır.

Disiplin sürecini destekleyen bir diğer unsur, olumlu pekiştirmedir. Çocukların çabalarını fark etmek ve takdir etmek, onların kendilerine olan güvenini güçlendirir. Örneğin, bir devi tamamladığında çocuğu övmek veya kk bir ödülle motive etmek, bu alışkanlığın sürdürülmesine katkı sağlar. Ancak, ödüllerin sürekli olmamasına dikkat edilmelidir; esas amaç, çocuğun i motivasyonunu artırmaktır.



Ebeveynler, ders ve ödevleri bir zorunluluk gibi göstermek yerine, öğrenmenin keyifli bir süreç olduğunu vurgulamalıdır. ocuk, ğrenmenin hayat boyu sürecek bir kazanım olduğunu hissetmelidir. Bu nedenle, ödevlere olumsuz bir şekilde yaklaşmamak ve pozitif bir dil kullanmak önemlidir. Ayrıca, ocuğun zorlandığı konularda birlikte çalışmak ve onu teşvik etmek, derslere olan ilgisini artırabilir.

Son olarak, disiplin sürecinde sabırlı olmak gerekir. Çocuklar, bu alışkanlıkları bir anda kazanamaz. Aileler, bu süreçte rehber olmalı ve çocuklarına zaman tanımalıdır. Başarısızlıklar karşısında eleştirmek yerine, bu durumların birer öğrenme fırsatı olduğu vurgulanmalıdır.

Sonuç olarak, ders ve dev disiplini, yalnızca akademik başarı için değil, çocukların öz disiplin ve sorumluluk duygusunu geliştirmek için de önemlidir. Ailelerin desteği, sabrı ve pozitif yaklaşımı, bu süreci kolaylaştırır ve çocuğun gelecekteki başarisına katkı sağlar. Disiplin, bir baskı aracı değil, çocukların kendi potansiyellerini ortaya koymasına yardımcı olan bir rehberdir. Bu anlayışla hareket edildiğinde, çocukların öğrenme yolculuğu hem etkili hem de keyifli hale gelir.

## DERS VE ÖDEV DISİPLİNİ NASIL SAĞLANIR?

Ders çalışmak, birçok çocuk için zorunlu bir görev gibi algılanırken, bazıları için öğrenmenin heyecan verici bir parçası olabilir. Ancak, ders çalışmayı çocuklar için daha keyifli ve ilgi çekici hale getirmek mümkün müdür? Cevap kesinlikle evet. Doğru yaklaşımlar ve yöntemlerle, ders çalışmak çocuklara sevdirebilir ve onların öğrenmeye karşı pozitif bir tutum geliştirmeleri sağlanabilir.

Ders çalışmayı sevdirmenin ilk adımı, öğrenmenin çocuk için anlamlı hale getirilmesidir. Çocuk, ders çalışmanın sadece not almak ya da sınavda başarılı olmak için olmadığını, aynı zamanda bilgi edinmek ve dünyayı daha iyi anlamak için bir fırsat olduğunu fark etmelidir. Örneğin, matematik problemleri gerçek hayattaki durumlarla ilişkilendirildiğinde, çocuklar bu bilgilerin günlük yaşamda nasıl kullanıldığını anlayabilir. Böylece dersler daha anlamlı hale gelir.

Bir diğer önemli nokta, ders çalışma sürecini yapılandırmaktır. Plansız ve dağınık bir şekilde ders çalışmak, çocuklar için sıkıcı ve yorucu olabilir. Bunun yerine, belirli bir program oluşturmak ve çalışma saatlerini kısa, verimli periyotlara bölmek daha etkili olacaktır. Çalışma planları hazırlanırken çocuğun görüşü alınmalı ve onun da süreçte aktif bir rol alması sağlanmalıdır. Böylece çocuk, planın bir parçası olduğunu hisseder ve bu plana daha istekli bir şekilde uyar.

Çalışma ortamı da ders çalışmayı sevdirmenin kilit noktalarından biridir.



Sessiz, düzenli ve dikkat dağınıklardan arındırılmış bir ortam, çocuğun derslere daha kolay odaklanmasını sağlar. Bunun yanı sıra, ortamın çocuğun ilgisini çekecek şekilde düzenlenmesi de önemlidir. Örneğin, renkli kalemler, eğlenceli defterler veya konuyu görselleştiren materyaller kullanmak, öğrenme sürecini daha eğlenceli hale getirebilir.

Ders çalışmayı sevdirmenin bir diğer yolu da başarıyı ödüllendirmektir. Çocuk, yaptığı çalışmanın karşılığında bir şeyler başardığını hissetmelidir. Ancak ödüller maddi olmaktan ziyade, takdir ve cesaretlendirme şeklinde olmalıdır. Örneğin, "Bugün gerçekten harika bir şekilde odaklandın, bu konuyu çok iyi öğrendiğine eminim!" gibi cümleler, çocuğun motivasyonunu artırabilir.

Çocuğa ders çalışmayı sevdirmek için oyunlaştırma yöntemleri de kullanılabilir. Özellikle küçük yaş gruplarında, öğrenme sürecini bir oyun haline getirmek oldukça etkili olabilir. Matematik çalışırken çocuğun problem çözme hızını artıracak bir yarışma düzenlemek ya da tarihi olayları anlatırken hikayeleştirme tekniğini kullanmak, dersleri daha eğlenceli hale getirir.

## DERS ÇALIŞMAYI SEVMEYEN BİR ÇOCUĞUN ANNE VE BABASI NASIL BİR TUTUM SERGİLEMELİ?



Bazı çocuklar ders çalışmayı severken, bazıları bu konuda isteksiz davranabilir. Bu durum, aileler için zorlayıcı bir süreç yaratabilir. Ancak, bu isteksizlik çocuğun doğası gereği ya da yanlış bir yaklaşımdan kaynaklanıyor olabilir. Anne ve babaların bu süreçte nasıl bir tutum sergilediği, çocuğun derslere olan tutumunu doğrudan etkiler. İşte ders çalışmayı sevmeyen bir çocuğa yaklaşırken dikkat edilmesi gereken noktalar:

**1. Sabırlı ve Anlayışlı Olun:** Çocuğun ders çalışmaya karşı isteksizliği, hemen değiştirilebilecek bir durum değildir. Anne ve babalar bu süreçte sabırlı olmalı ve çocuğun hislerini anlamaya çalışmalıdır. Ders çalışmakta zorlanan ya da isteksiz davranan bir çocuğu sürekli eleştirmek ya da suçlamak, onu daha da uzaklaştırabilir.

- Öneri: "Ders çalışmayı zor buluyor olabilirsin. Birlikte bunu daha kolay hale getirebiliriz." gibi cümlelerle çocuğun hislerine empatiyle yaklaşmak, onun kendini anlaşılabilir hissetmesini sağlar.

**2. Ders Çalışmayı Eğlenceli Hale Getirin:** Çocuklar genellikle sıkıcı buldukları şeylerden uzaklaşma eğilimindedir. Ders çalışmayı daha eğlenceli ve ilgi çekici hale getirmek, çocuğun isteksizliğini kırabilir. Bunun için öğrenme sürecine oyunlar, görseller ya da hikayeler eklenebilir.

- Öneri: Matematik problemleri için bir oyun oluşturmak ya da tarih konularını hikayeleştirerek anlatmak, çocuğun ilgisini artırabilir.

**3. Çocuğun Duygularını ve Nedenlerini Anlamaya Çalışın:** Çocuğun ders çalışmaya karşı isteksiz olmasının altında yatan sebepler araştırılmalıdır. Belki de bir derste zorlanıyor ya da özgüven eksikliği yaşıyor olabilir. Çocuğun bu konuda ne hissettiği üzerine konuşmak ve onun bakış açısını anlamak önemlidir.

- Öneri: "Bu derste zorlanıyor musun? Hangi konuları anlamakta güçlük çekiyorsun?" gibi sorularla onun duygularını paylaşmasını teşvik edin.

**4. Kısa ve Yönetilebilir Hedefler Belirleyin:** Bazı çocuklar, önlerinde çok fazla ödev ya da öğrenilecek konu olduğunu gördüklerinde motivasyonlarını kaybeder. Büyük hedefleri küçük parçalara bölmek, çocuğun ders çalışmaya daha kolay başlamasına yardımcı olur.

- Öneri: "Bugün sadece şu üç soruyu çözelim, ardından biraz ara verelim." gibi yaklaşarak çocuğun kaygısını azaltabilirsiniz.



### 5. Pozitif ve Cesaretlendirici Bir Dil Kullanın:

Çocuğun ders çalışmaya dair her çabasını fark etmek ve onu takdir etmek, motivasyonunu artırır. Eleştiri yerine cesaretlendirici bir dil kullanmak, ders çalışmaya karşı olumlu bir tutum geliştirmesine yardımcı olur.

- Öneri: "Bugün ödevini bitirmek için çok güzel bir çaba gösterdin, harika gidiyorsun!" gibi övgülerle çocuğun kendine olan güvenini artırabilirsiniz.

### 6. Düzenli Bir Çalışma Rutini Oluşturun:

Düzensiz bir çalışma programı, çocuğun ders çalışmayı alışkanlık haline getirmesini zorlaştırır. Belirli bir çalışma saati belirlemek, çocuğun bir rutine alışmasını sağlar. Ancak bu rutinin çocuğun yaşına ve ihtiyaçlarına uygun olması gerekir.

- Öneri: "Her gün 16:30'da ders çalışmaya başlayalım. Bu saatten sonra birlikte bir etkinlik yapabiliriz." gibi bir düzen oluşturarak, çocuğun planlı çalışmasını sağlayabilirsiniz.

### 7. Aşırı Baskıcı Olmaktan Kaçının:

Çocuğu sürekli ders çalışmaya zorlamak, onun üzerinde baskı yaratabilir ve derslere karşı daha da olumsuz bir tutum geliştirmesine neden olabilir. Baskıcı yaklaşımlar yerine, onu ders çalışmaya teşvik eden destekleyici bir tavır benimsenmelidir.

- Öneri: "Bugün ders çalışmak için zorlanıyor olabilirsin. Belki bir süre dinlenmek sana iyi gelebilir. Sonrasında birlikte çalışmayı deneyebiliriz."

### 8. Çocuğun Güçlü Yönlerini Ortaya Çıkarın:

Bazı çocuklar, belirli derslerde daha başarılı ya da ilgili olabilir. Bu güçlü yönlerini ortaya çıkararak, çocuğun kendine güvenmesini sağlayabilirsiniz. Güçlü olduğu derslerden başlayarak zayıf olduğu derslere geçmek, motivasyonunu artırabilir.

- Öneri: "Matematikte çok iyi gidiyorsun. Aynı şekilde Türkçe dersinde de ilerleyebileceğine inanıyorum."

### 9. Çocuğun Başarılarını Küçümsemeyin:

Çocuğun yaptığı küçük başarılar bile takdir edilmelidir. Anne ve babaların bu başarıları küçümsemesi, çocuğun kendine olan güvenini zedeler ve derslere olan ilgisini azaltır.

- Öneri: "Bu konuyu öğrenmek için çok çabaladın ve başardın. Seninle gurur duyuyorum."

### 10. Profesyonel Destek Almayı Değerlendirin:

Eğer çocuğun ders çalışmaya karşı ciddi bir isteksizliği ya da belirgin bir öğrenme zorluğu varsa, bir uzmanla görüşmek faydalı olabilir. Rehber öğretmen ya da psikologlardan destek alarak, çocuğun öğrenme sürecini daha etkili hale getirebilirsiniz.

Ders çalışmayı sevmeyen bir çocuğa doğru yaklaşım sergilemek, onun öğrenme sürecini olumlu yönde etkileyebilir. Sabırlı, destekleyici ve anlayışlı bir tutum benimseyerek, çocuğun derslere karşı pozitif bir bakış açısı geliştirmesine yardımcı olabilirsiniz. Unutulmamalıdır ki, her çocuk farklıdır ve öğrenme sürecine farklı tepkiler verir. Önemli olan, çocuğun ihtiyaçlarını anlamak ve ona uygun bir yol haritası çizmektir.



# EBEVEYNLER İÇİN ÇOCUKLARIN OKUL BAŞARISINI ARTIRMAYA YÖNELİK GÜNLÜK ÇİZELGE ÖRNEĞİ

Bu çizelge, çocukların düzenli bir yaşam tarzı benimseyerek okul başarılarını artırmalarına yardımcı olmak amacıyla oluşturulmuştur. Çizelge, hem ders çalışma düzenini hem de sosyal ve fiziksel aktiviteleri dengeler.

## 07:30 – 08:30 / Okula Gitmek için Hazırlık

- Besleyici bir kahvaltı yapılmalı (protein, tam tahıllar, meyve).
- “Bugün öğrenmeyi dört gözle beklediğin bir şey var mı?” gibi sorularla onu motive edin.

## 08:30 – 15:00 / Okul Saati

- Çocuğun okulda geçirdiği süreyi desteklemek için öğretmenlerle iletişimde olun.
- Günün sonunda okuldan neler öğrendiğini sorarak ilgi gösterin.

## 15:30 – 16:00 / Dinlenme ve Atıştırmalık Zamanı

- Çocuğun okul sonrası enerjisini toplaması için sağlıklı bir atıştırmalık sunun.
- Kısa bir dinlenme (15–20 dakika) veya serbest zaman etkinliği önerin.

## 16:00 – 16:30 / Ödevlerin Tamamlanması

- Çocuğunuzla birlikte okulda verilen ödevleri organize edin ve bir sıralama yapın.
- Zorlandığı konularda destek verin; ödevi kendisinin yapmasını teşvik edin.

## 16:30 – 18:00 / Ders Tekrarı ve Planlı Çalışma

- Çalışma süresini 25 dakika çalışma, 5 dakika mola şeklinde bölerek (Pomodoro Tekniği) daha verimli hale getirin.
- Ders tekrarında çocuğunuza konu anlatımı yaptırarak öğrendiklerini pekiştirmesine yardımcı olun.

## 18:00 – 18:30 / Akşam Yemeği ve Günün Değerlendirmesi

- Ailece sofraya oturun ve herkesin gün içinde yaşadıklarını paylaşmasına fırsat tanıyın.
- Çocuğunuzun başarılarını övün ve zorlandığı konuları çözmek için önerilerde bulunun.

## 18:30 – 19:30 / Ek Ders Çalışma veya Araştırma Zamanı

- Eksik olduğu konulara yönelik ek ders çalışmaları yapmasını sağlayın.

## 19:30 – 20:00 / Okuma Zamanı

- Çocuğunuzun yaşına uygun bir kitap seçmesini ve okumasını sağlayın.

## 20:00 – 21:30 / Eğlenceli Aktivite veya Serbest Zaman

- Ailece bir oyun oynayabilir, sanat etkinlikleri yapabilir ya da çocuğun sevdiği bir etkinliği destekleyebilirsiniz.
- Not: Bu süreyi aşırı ekran kullanımına yönlendirmekten kaçının.

## 21:30 – 22:00 / Gece Rutini ve Uykuya Hazırlık

- Çocuğunuzla birlikte kısa bir sohbet edin ve onu olumlu bir şekilde yatmaya yönlendirin.
- Yeterli uyku almasını sağlamak için ekranlardan uzak bir ortamda uyumasına dikkat edin.