

SINAV KAYGISINI AZALTMADA EBEVEYNLERE DÜŞEN GÖREVLER NELERDİR?

Sınavlar, çocuğunuzun ruhsal ve bedensel sağlığından önemli değildir. Bu nedenle sınav öncesi ve sonrası her dönemde çocuğunuzun yanında olmalısınız.

Onu ne kadar sevdiğimizi, değer verdiğimizi ona hissettirmeliyiz. Yaptığınız fedâkârlıkları yüzüne vurmeyin. Sınava hazırlık döneminde ona, kazanmasından ziyade onun çaba göstermesinin ve elinden geleni yapmasının daha önemli olduğunu vurgulayın.

Çocuğunuza, başarıya adım adım ulaşıldığını, bunun ise bir süreç olduğunu hatırlatabilirsiniz. Herkes gibi onun da performansının zaman zaman düşebileceğini unutmayın.

Onun yanında aşırı kaygılı bir halde konuşmayın . Sınav ile ilgili tehditkâr ifadeleri kullanarak onu korkutmayın. Bu gibi dönemlerde onu motive edip yüreklendirmelisiniz.

Çocuğunuzun ilgi ve yeteneğine uygun meslek seçimi konusunda önerilerde bulunabilirsiniz ama çocuğunuzun istemediği, sevmediği bir mesleği seçmesi için asla ısrarcı olmamalı, bu konuda ona baskı yapmamalıyız. Özellikle bu dönemde mizahı, gülmeyi, şakayı, hep beraber oyun eksik etmeyin.

Çocuğunuzun çok iyi gözlemleyin, ruhsal bir sıkıntı yaşıyorsa, aşırı kaygılı ise, uzun süre dikkat ve öğrenme sorunları yaşıyorsa bunların sebebini ve çözümünü bulmaya çalışın. Kaygıyla baş edemediğini görürseniz profesyonel destek almaktan kaçınmayın.

ÇOCUĞA EVDE UYGUN DERS ORTAMI NASIL HAZIRLANMALI ?

Her anne-baba çocuğunuzun özelliklerini iyi bilmeli ve ders ortamı hazırlarken de buna göre bir ortam hazırlanmalıdır. Çocuğunuz kendisine ait sade bir çalışma odasının olması, eğer bu mümkün değilse evin sessiz bir köşesinin ona ayrılması sağlanmalıdır.

Çocukların çalışma ortamlarında televizyon, telefon, ışıklı, hareketli dikkat dağıtacak eşyaların olmamasına, odasına fazla girilmemesine dikkat edilmeli, bir süre ders çalışıp bir süre mola vermesi sağlanarak çocuğunuzun verimini artırmaya çalışılmalıdır. Çünkü çok ders çalışmak değil, **etkili çalışmak** önemlidir. Bazı anne babalar çocuklarından sürekli ders çalışmalarını bekler ve bu konuda çocuklarını sık sık uyarırlar ve baskı yaparlar. Bu da çocuğunuzun tepkisel davranmasına, inatlaşmasına sebep olabilir.

Evinizde bir kitaplığınız olsun. Kitaplığınızda çocuğunuzun zihinsel gelişimine ve ahlaki gelişimine katkı sağlayacak pedagojiye uygun kitaplar bulundurulabilir.

Başarı, belirlenen amaç ve hedeflerin gerçekleştirilmesidir. Motivasyon ise, harekete geçmemizi sağlayan güçlü istektir.



MEHMET PAŞA ORTAOKULU

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi



OKUL BAŞARISI VE MOTİVASYON VELİ-ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ

*Sınav Kaygisini Azaltmada
Ebeveynlere Düşen Görevler Nelerdir?*

*Çocuğ Evde Uygun Ders Ortamı Nasıl
Hazırlanmalı ?*

BAŞARI VE MOTİVASYON

ANNE BABALARA ÖNERİLER



BAŞARI VE MOTİVASYONU ETKİLEYEN FAKTÖRLER

- Olumsuz algılar, yanlış inanışlar , karamsarlık
- Ya hep ya hiç tarzı düşünme, mükemmeliyetçilik
- Aile içi kavgalar ,huzursuzluklar, iletişim sorunları
- Ailede sevgi ,şefkat, ilgi ve güven eksikliği
- Sürekli eleştirilme, aşağılanma, karşılaştırılma
- Günlük hayatta çözülmemiş problemler
- Çocukta ,ciddi fiziksel veya ruhsal sorunların varlığı
- Dikkat ve konsantrasyon problemleri
- Sağlıklı ve dengeli beslenememe
- Ciddi düzeyde uyku problemlerinin olması
- Evde ders çalışabileceği ortamın olmaması
- Özgüveninin çok zayıf olması
- Verimli ders çalışma yöntemlerini bilmemesi
- Bir amacının ve hedeflerinin olmaması
- Okulda yaşanan uyum sorunları, okulu sevmeme
- Zamanın akıllı telefon ,internet ve TV ile geçirilmesi
- Çocukta sorumluluk becerisinin zayıf olması
- Başarılarının fark edilmemesi, hiç ödüllendirilmemesi

İç motivasyonu yüksek bireyler

- 1- Genelde amaçlarını bilmek isterler
- 2- Planlı çalışmayı severler
- 3- İstekli ve sabırlıdırlar

Dış motivasyonu yüksek çocuklar

- 1- Sürekli yönlendirilmeye ihtiyaç duyabilirler
- 2- Sabırsızdırlar, kısa sürede hemen iş bitsin isterler
- 3- Kısa sürede tamamlanmayan işlerden çok çabuk sıkılırlar.

ANNE BABALARA ÖNERİLER

- 1- Çocuğunuzun görme ve işitme sağlığı iyi olmalı. Sorun varsa gecikmeden tedavi yoluna gidilmeli.
- 2-Çocuğunuzun ruh sağlığı iyi olması desteklenmelidir.
- 3-Çocuğunuzda ciddi anlamda dikkat ve konsantrasyon problem olup olmadığını kontrol edin. Şüphelendiğiniz bir durum varsa bir uzmana inceletin.
- 4-Doğru beslenme motivasyonu kolaylaştırır. Sağlıklı beslenmeli. Özellikle kahvaltı ihmal edilmemelidir. Karbonhidrat ve şeker ağırlıklı beslenme sağlıklı değildir. Özellikle protein ağırlıklı beslenmelidir. Susuz kalmamalıdır.
- 5- Sağlıklı bir uyku düzeni olmalı. Gece geç saatlere kadar film izlemek, akıllı telefon ile yazışmak vb. durumlar uyku sağlığını bozar ve bu durum hafızayı olumsuz etkileyebilir.

- 6-Aile içi iletişim ve huzur da çok önemli. Sürekli tartışmaların ve huzursuzlukların olduğu aile ortamı çocuğın ruh sağlığını bozabilir ve öğrenmesini de olumsuz etkiler.
- 7- Veli toplantıları ve veli seminerlerine düzenli olarak katılmalısınız. Çocuğunuzun eğitim ve davranış açısından durumunu öğrenmek için düzenli aralıklarla okula gelip öğretmenlerden bilgi almanız , çocuğunuzun dikkatini çeker ve okulda daha olumlu hareket etmesini sağlar.
- 8-Olumlu davranışlar sergilediğinde çocuğunuzun ödüllendirebilirsiniz. Ödevini yaptığında övgüyle, güzel cümlelerle, gülümseyerek onları ödüllendirmelisiniz.
- 9- Olumlu yönlerini ön plana çıkararak onu cesaretlendirin ve cesaretlendirici sözler söyleyerek özgüvenlerini geliştirmeye çalışmalıyız.
- 10- Ulaşılabilir amaç ve hedefler koymasına yardımcı olmalıyız. Amacı hedefi olmayan bir çocuğın başarılı olabilmesi zordur. Amaç ve hedefler davranışı yönlendirir, motive eder.
- 11-Berberce haftalık verimli ders çalışma planı yapmalı ve bu plana bağlı kalması için, baskı yapmadan motive edilmeli.
- 12-Çocuğa neden ödev yapması gerektiğini faydaları ve ödevi yapmadığında neler kaybedebileceğini hayattan örnekler vererek güzelce anlatmalıyız.
- 13- Daha önce işlenen konuları unutmaması için arada bir tekrar yapmasının çok faydalı olacağını böylece öğrendiklerinin akılda kalacağını hatırlatabilirsiniz.
- 14-Verimli ders çalışma teknikleri ve etkin dinleme teknikleri ile ilgili okul psikolojik danışmanından bilgi almalarını sağlayabiliriz.