

VELİ VE ÖĞRENCİ BÜLTENİ

1. Okul Başarısında Ailenin Rolü
2. Verimli Ders Çalışma ve Motivasyon
3. Stres Yönetimi
4. Psikolojik Sağlamlık

Okul Başarısında Ailenin Rolü



- Sağlık kontrollerini ihmal etmemek,
- Okula devamını sağlamada özenli olmak,
- Dersler konusunda yol göstermek,
- Olumsuzdan önce olumlu davranışlarına odaklanmak ve davranışlarını iyileştirmesinde destek olmak başarıyı artırabilecek durumlardır.

Sorumluluk Vermek

Çocuklara sorumluluk verilerek becerilerinin ortaya çıkması sağlanabilir. Yaşına uygun olarak yapabileceği görevler verilerek sorumluluk duygusunun artırılması sağlanabilir.

Kıyaslamamak

Çocuklar başkaları ile kıyaslandığında kendilerini yetersiz, başarısız hissetmeye başlayabilirler. Bu durum zamanla özgüvenlerini olumsuz etkilemeye başlar.

Yetersizlik hissinin ardından....

Öfke

Mutsuzluk

Başarısızlık

gelmeye başlar.

Seçim hakkı vermek ve yeni çözüm yolları bulmaya çalışmasına teşvik etmek...

Kitap oku demek yerine...

Hangi tür kitapları okumak istersin?

Ders çalış demek yerine....

Önce Matematik mi yoksa Türkçe çalışmak mı istersin?

Çocuğa seçim hakkı sunulduğunda, yapması gereken sorumluluklarına karşı motivasyonu artabilir.

Verimli Ders Çalışma ve Motivasyon



Çocukların yapabileceklerinin üzerinde hedefler belirlemeleri yüksek düzeyde kaygıya neden olabilir. Bu durum da başarıyı olumsuz etkilemeye başlar. Yapılabileceğinden düşük hedefler ise motivasyonu düşürebilir. Bu yüzden gerçekçi hedefler belirlemek oldukça önemlidir. Hedef belirlerken küçük adımlarla başlamak motivasyonu ve devamlılığı sağlar.

Verimli ders çalışabilmenin önemli bir boyutu dinlenebilmektir. Yoğun çalışılan günlerin ardından öğrencinin ihtiyaç duyduğu şekilde;
-3 gün ders, 1 gün yarım çalışma, 3 gün ders, 1 gün yarım çalışma
-6 gün ders, 1 gün tam dinlenme
gibi molalar verilerek sevilen aktivitelerin yapılması zihnin dinlendirilip daha düzenli ve motive bir şekilde ilerlenmesinde rol oynar.

- Hedefler belirlenirken Yıllık-Aylık-Haftalık hedef sırasıyla ilerlenebilir.
- Ders çalışma süresi programlara yazılabilir.
- 30 dakikalık çalışma ardından 10 dakikalık mola, 40-50 dakikalık çalışma ardından 15 dakikalık molalar verilebilir.
- Hazırlanan programlara gün sonuna çeşitli aktiviteler eklemek de öğrenciler için motive edici olabilir. (Programımı tamamlarsam 1 saat oyun oynayabilirim, tamamlamazsam oynayamam gibi)

- Ders çalışma programlarında çocuğa zor gelen derslerin başlara yerleştirilmesi ve çalışması en çok ilgi duyulan derslerin son sıralara yerleştirilmesi programın uygulanabilirliğini artırabilir.
- Evde çalışma masasının düzenli olması önem taşır. Çalışma sandalyesi ne çok yumuşak ne de çok sert olmalıdır.
- Çalışma odasının ışığının ayarlanması da önem taşır.

Stres Yönetimi



- 1) Stresi Oluşturan Durumları Belirlemek
- 2) Olumsuz Düşünceleri Olumluya Çevirmek
- 3) Dengeli ve Sağlıklı Beslenmek
- 4) Uyku Düzeni Oluşturmak
- 5) Düzenli Spor, Egzersiz Yapmak
- 6) Hobilere Zaman Ayırmak/ Kendine Özel Zaman Ayırmak
- 7) Güvenilir Kişilerle Sorunları Paylaşmak, Psikolojik Destek Almak

Hangi anlarda, hangi yerlerde, hangi durumlarda stres yaşandığı günlük olarak not alınıp, bilinçli bir şekilde nedenleri araştırılırsa çözüme ulaşmak daha kolay olabilmektedir.

Stres Yönetimi



Düzenli egzersiz yapmak psikolojik sağlamlığı olumlu etkilemektedir.

Yürüyüş yapmak, bisiklete binmek, yüzmek vb. aktiviteler strese bağlı gerginlikleri azaltarak pozitif bakış açısını artırabilmektedir.

Olumsuz Düşünceleri Olumluya Çevirmek

- 1)Bu düşüncemin faydaları var mı?
- 2)Bu düşüncemin zararları neler?
- 3)Bu düşüncemi kanıtlayan bir şey var mı?
- 4)Her zaman böyle mi oluyor?
- 5)Bu düşüncemin yerine hangi düşünceyi koyarsam benim için daha faydalı olur?

gibi sorularla düşüncelerimizi olumluya çevirebiliriz.

Düzenli uyku düzeni olan kişilerin stres düzeyleri daha düşük olabilmektedir.

Uyku yeterince alınmazsa ya da çok fazla uyunursa fizyolojik ve psikolojik yönden olumsuz durumlar ortaya çıkabilmektedir.

Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık; stres, travma veya karşılaşılan zorluklarla başa çıkabilmektedir.

Çocuklar yüksek düzeyde psikolojik sağlamliğa sahip olduğu zaman, daha cesur, uyumlu hale gelmektedirler.

Psikolojik sağlamlık tüm çocuklarda geliştirilebilir.

Çocukları sağlıklı bireyler haline getirmek, önlerindeki engelleri ortadan kaldırmaya çalışmakla ilgili değildir.

Stresle başa çıkabilmek; zorluklarla mücadele etmek, yaşam becerilerini artırmaya yardımcı olmaktadır.

Çocukları sağlıklı yaşam için güçlendirmek demek, zorluklarla başa çıkma stratejileri geliştirmek denemektir.

- Destekleyici iletişim kurmak.
- Onları önemseyen kişilerle kurdukları iletişimi desteklemek.
- Zorlandıklarında yardım alabileceklerini hissettirmek.
- Özdisiplin konusunda cesaretlendirmek.(Kendi başlarına, sorumluluklarını başarabilecekleri hissi oluşturmak)
- Zorluklarla karşılaştıklarında yapabilecekleri çözümleri düşünmesinde yardımcı olmak.

Çocuklarda psikolojik sağlamliğı geliştirmede faydalı olabilecek durumlardır.