



# ÖZEL ANKARA ABC ORTAOKULU OKULLAR AÇILIRKEN



**A** Okul Fobisi

**B** Anne Babalara Tavsiyeler

**C** Çocukların Ders Çalışmalarına Nasıl Destek Olabiliriz?

**D** Cam Tavan Sendromu



## **Çocuğumu Yeniden Yetiştirmem Mümkün Olsaydı**

Ona İşaret Parmağımı Kaldırıp Yasaklar Koymak Yerine,

Parmaklarıyla Resim Yapmayı Öğretirdim.

Hatalarını Daha Az Düzeler,

Onunla Daha Çok Yakınlık Kurmaya Çalışırdım.

Onu Sadece Gözlerimle İzler,

Saat Kısıtlamaları Koymazdım.

Daha Bilgili Olmaya Çalışır,

Daha Çok Şefkat Gösterirdim.

Onunla Daha Çok Yürüyüslere Çıkar,

Uçurtmalar Uçururdum.

Ona Karşı Ciddi Bir Tavır İçinde Olmak Yerine,

Onunla Oyun Oynardım.

Onunla Kirlarda Koşar,

Yıldızları Seyrederdim.

Onunla Daha Az Çekişir,

Ona Daha Çok Sarılırdım.

Önce Benlik Saygısı Kazanmasını Sağlar,

Sonra Bir Ev Almaya Çalışırdım.

Ona Her Zaman Katı Davranmaz,

Onu Daha Çok Onaylar Ve Yüreklendirirdim.

Güç Konusunda Daha Az Ders Verir,

Sevgi Konusunda Daha Çok Şey Öğretirdim.

**Diane Leomans**



## YENİ BİR EĞİTİM-ÖĞRETİM YILI BAŞLARKEN

Eylül ayının gelmesiyle birlikte aileleri de okul telaşı sardı. Defterinden, kitabına, okul giysilerinden servisine, alınması ve ayarlanması gereken birçok şey var. Ancak çocuğunuzun okuldaki ilk gün için hazır olmasının giysilerden ve servis güzergahından çok daha önemli olduğunu unutmamalısınız.

Uzun, tembel yaz günlerinden sonra yeniden sınıfa dönmek çocuğunuza zor gelebilir. Yeniden okula başlama konusunda çocukların farklı duygular yaşaması normaldir. Esasında çeşitli araştırmalar 7-12 yaş arasındaki çocukları kaygılandıran konuların başında okulun geldiğini ortaya koymaktadır.

Yeni bir okula başlamak çocuk için oldukça zorlayıcı bir durum olabilir. Yeni bir sınıf yeni zorluklar demektir. Belki de çocuk ilk kez bu yıl sınavla tanışacak ya da ilk kez araştırma ödevleri hazırlayacaktır. Dersleri başaramama korkusu karşısında en iyi savunma saldırıdır.

Eğer çocuğunuz için böyle bir durum söz konusu ise dikkatinizi ona verin ve çocuğunuzu dinleyin. Çocuğunuza duygularını ifade edebilmesini sağlayacak açık uçlu sorular yönlendirebilirsiniz. Örneğin, belirli bir endişesini dile getirmesi durumunda neden böyle hissettiğini sorarak, konuşmanın doğal akışı içerisinde duygularını ifade etmesini sağlayabilirsiniz.

Yeni bir sınıf; geçen yıllarda sosyal zemini sağlayan arkadaşlarının bulunmadığı bir ortama uyum sağlaması anlamına gelebilir. Bunu tanıdıklarını trajik bir şekilde kaybetmesi gibi değil, arkadaş grubunu genişletmesi için bir fırsat olarak görmeye teşvik edin. Eski arkadaşları ile de görüşebilmesi için zaman verin. Yeni bir okul; sınıf arkadaşı bulma konusunda endişeler duymasına neden olabilir. Okul dışı faaliyetler ya da hobiler başka çocuklarla konuşma başlatması ve kendi olağan çevresi dışındaki çocuklarla tanışma fırsatı sağlaması açısından yararlı olabilir. Ayrıca geçmişte başarıyla atlattığı zor durumlar hakkında konuşmanız da özgüvenini destekleyebilir.

Bu korku ve kaygıları aşması için atacağınız ilk adım yaz boyunca yaptığı faaliyetler ile gelecek okul dönemi arasında bir köprü kurmak olmalıdır. Örneğin, yazı deniz ve havuza girerek geçirdiyse, okulun spor faaliyetlerinde ona yardımcı olacağını belirtin.

Okula geri dönüş konusunda her çocuğun tepkisi farklı olmakla birlikte, gerilim yaşayan çocuklara yardımcı olmak ve okula geçişi kolaylaştırmak için yapabileceğiniz bazı şeyler var. Öncelikle çocuğunuzun kaygılarının nedenini belirlemelisiniz.

# OKUL FOBİSİ

Okul fobisi çocuğun okulda yaşadığı sıkıntı, gerginlik, huzursuzluk nedenidir. Herhangi bir huzursuzluk ya da gerginliğin okul fobisi olarak tanımlanabilmesi, çocuğun yaşlarına göre abartılı tepki göstermesi durumudur. Okul fobisinin en çok görüldüğü yaşlar, 5-6 yaş gurubu ile 11-12 yaş grubudur.

Sanıldığına aksine okul fobisi, sadece çocukta okula başladığı süreçte değil, ileriki süreçlerde de yaşayacağı bir durum olabilir. Bu durum her çocukta görülebilir.

Okul fobisi olan çocuklar, okula olan isteksizliklerini bedensel yakınmalarla dile getirir ve anne babalarını iknaya çalışırlar. Bu bedensel yakınmalar çoğu zaman gerçekten olmaktadır ve okula gitme bahsi kapandı-ğı zaman etkisi kaybolmaktadır. Okul fobisi olan çocukların mide bulantısı, karın ya da baş ağrısı şeklinde bedensel şikayetleri genellikle sabahları uyanır uyanmaz görülmekte okula gitmemelerine karar verildiğinde ise kendiliğinden kaybolmaktadır. Eğer çocuk öğleden sonra okula gidecekse bu şikâyetler öğleden sonra görülmektedir.



# OKUL FOBİSİNİN NEDENLERİ



Her fobi gibi okul fobisinde de kalımsal ve yapısal etkenlerden çok, psikolojik yaşantılar daha önemli yer tutmaktadır. Okul fobisi nedensiz gözükse de, korkuyu oluşturan bazı temel etkenler vardır. Bunların başında aşırı koruyucu aile tutumları gelmektedir. Okul fobisi olan çocukların daha önceki yıllarında anneleri tarafından aşırı özen içinde büyütüldükleri görülmektedir. Bu tür anneler sürekli çocuklarını gözetir ve tüm isteklerini yerine getirirler. Çocuklarını gözlerinin önünden bir an olsun ayırmak istemeyen koruyucu anneler özellikle çocuklarının bedensel rahatsızlıklarıyla yakından ilgilidirler.

Aşırı koruma sonucu annelerine bağımlı hale gelen çocuklarda anneden ayrı kalma korkusu (Bunaltısı) okul fobisiyle yakından ilgilidir. Çocuk anneden ayrı kaldığında annesine ya da kendisine bir şeyler olacağı endişesi yaşar. Böyle bir durumda bedensel şikayetlerde bulunan çocuk bazen hırçınlık nöbetlerine girer ve sürekli ağlayabilir. Çocuğun okuldaki arkadaşları arasında pasif kalacağı ve başarılı olamayacağı gibi korkuları da okul fobisine neden olabilir. Çocuk kendisini derslerle ilgili konularda yetersiz görebilir. Bu durumda çocuk bu endişelerinin doğru olmadığına ikna edilmelidir. Ayrılık endişesi, değişikliğe olan uyum güçlüğü ve sıkıntılar da okul fobisinin nedenlerinden sayılabilir.

# ANNE VE BABALARA TAVSİYELER

Bu tür bir sorunla karşı karşıya kalan ailelerin dikkat etmesi gereken hususları şöyle sıralayabiliriz;

- İlk gün giyeceği giysileri önceden hazırlamalısınız.
- Okul çantasını ve okul malzemelerini okulun ilk gününden birkaç gün önce hazırlayın.
- Evde düzenli bir ders çalışma alanı oluşturun.
- Belli bir öğretmenin ne kadar zorlayıcı olduğu konusundaki söylentiler çocuğun korkularını besleyebilir veya yeni öğretmeni sevmemesine neden olabilir. Bir kişinin beğenmediği bir öğretmenin başka birinin en beğendiği öğretmen olabileceğini anlamasına yardımcı olun. Çocuğunuzun sorunlarını dinleyin ve durum hakkında kendi fikrinizi oluşturmak için veli toplantısına katılın veya öğretmenle bir görüşme ayarlamaya çalışın.

- Çocuklarınızı daha okula başlamadan okul konusunda güzel şeylerden bahsedip ve onları okula özendirin. Bu konuda kendi okul yaşantılarınızdaki güzel örnekler de faydalı olabilir.
- Kesinlikle çocuğunuzun arkadaşlarıyla karşılaştırma gayretine girmeyin.
- Çocuğa içinde bulunduğu durumu anladığımız ve ona yardımcı olacağımız mesajını vermeliyiz.
- Çocuğa yönelik eleştiriye dayalı, aşağılayan, korkutan ve onu sindirmeye çalışan yaklaşımlar başarıya ulaşamayacağı gibi daha sonra oluşacak daha büyük sorunlara neden olabilir. Bazen bu tür yaklaşımlar başarıya ulaşmış gibi görünse de çocuklar üzerinde ileride sorun olabilecek olumsuz bir iz bırakabilmektedir.
- Kendinizi çocuğunuzun yerine koyarak duyduğu kaygı ve endişeyi anlamaya çalışınız.



# ANNE VE BABALARA TAVSİYELER

- Çocuğunuzu okula gitme zorluğu nedeniyle cezalandırmayın, küçük düşürücü sözlerle aşağılamayın. Çocuğun bunaltısı ile oluşan belirtileri şımarıklık, ilgi çekme arzusu ya da sizi kızdırmak için yapılan davranışlar olarak yorumlamaktan kaçınınız.
- Sabırlı, tutarlı ve kararlı bir tavır içinde olunuz. Sorunu görmezlikten gelmek ve bir sonraki yıla havale etmek sadece çözümü zorlaştırır. Bir kere bile olsa çocuğun kazanmasına izin verilirse sorunun daha kötüleşeceği unutulmamalıdır. (Okula gitmemesine razı olmak)
- Çocuğun fiziksel yakınmaları varsa kontrol etmek için doktora götürün.
- Sınıf çalışmalarının zorluğundan, sıkıcılığundan veya okul arkadaşları ve öğretmeni ile ilgili konulardan şikâyet ediyorsa okulu ziyaret edin.
- Okula devam etme konusunda kararlı davranın. Sabahları yakınmaya ve yavaş hareket etmeye devam etseler bile giyinmesine, servise binmesine yardımcı olun.
- Çocuğunuzun size güvenmesi çok önemlidir. O derste iken veya oyuna dalmışken bırakıp ayrılmayınız. Bu işinizi daha da zorlaştıracaktır. Çocuğunuz gideceğiniz vakti bilmelidir.
- Destekleyici davranın. Her çocuğun okula yeniden başlama konusunda kendine has bir tepki vermesi normaldir. Bu durum sizde çocuğunuzun yaşamına kendi deneyimlerinizi tatbik etme eğilimi yaratabilir. Kendi deneyimlerinizi hatırlamanız konuya ilişkin anlayışınızı derinleştirebilir, ancak söz konusu olanın siz değil çocuğunuz olduğunu unutmamalısınız. Sakin olun ve doğal davranın. Çocuğunuzun dinleyin ve ona cesaret verin, ancak iyi niyet ve hatıralarınızla onun kaygılarını şiddetlendirmekten kaçınınız.



# ANNE VE BABALARA TAVSİYELER

Sonuç olarak, her zaman için işinize yarayacak en önemli şey çocuğunuzu tanımak olacaktır ve anne-babaların çoğu da çocuğunu gayet iyi tanır. Durumu gözleyin ancak her şeyi doğru açıdan ele almaya ve büyütmemeye gayret edin: Çocukların çoğu yazdan sonbahara girerken okula dönüş gerilimlerini aşmış olacaktırlar.

Çocuğunuzun yaşadığı kaygılar günlük yaşamını engellemeye başladıysa kendinize şu soruları yöneltin:

Davranışındaki değişim beklenenden çok mu fazla?

Bu değişik davranış ne süreden beri devam ediyor?

Okula yeniden başlamanın belli ölçüde kaygı yaratması normaldir.

Ancak kaygının düzeyi ve türü çocuğunuzun olağan davranışlarından belirgin bir sapmaya yol açıyorsa ve yeni dönemin başlamasından çok sonra halen devam ediyorsa dışarıdan yardım almayı düşünebilirsiniz.

Böyle bir sorun ile karşı karşıya iseniz okulumuzun “**REHBERLİK SERVİSİ**” ve öğretmenlerimizden yardım isteyiniz.





# ÇOCUKLARIN DERS ÇALIŞMASINA NASIL DESTEK OLABİLİRİZ?

**Okul başarısı doğuştan getirdiğimiz bir yetenek değil; öğrenilerek kazanılan bir beceridir.**

Tüm alışkanlıklar gibi çalışma alışkanlığını da birdenbire değiştirmek kolay değildir; var olan bir alışkanlığı değiştirerek yerine bir şeyler kazandırmak; ancak bilinçli, kararlı ve sabırlı bir çaba ile başarılabılır. Çalışma alışkanlığının kazandırılması için

çocukların, bireysel özelliklerine (dikkat ve algılama süresi, var olan çalışma alışkanlıkları, öğrenme şekli, vb.) en uygun olan çalışma yönteminin belirlenmesi ve düzenli bir şekilde uygulamasına yardımcı ve destek olunması önemlidir.

**Tembel insan yoktur. Sadece güçlü amaçları olmayan insanlar vardır.**

Öğrencilerin, "neden çalışmaları gerektiği"ne dair hedeflerinin olması çok önemlidir. Belirledikleri hedeflere ulaşırsa, amaçları olmalıdır. Öncelikle küçük hedeflerle başlayıp, bu hedeflere ulaşmanın sonundaki başarı hissini çocuklarınıza yaşatılması gerekir. Ulaşılan her hedef, bir sonraki başarının kapısını açmaktadır. Bu, aynı zamanda kendine güveni ve yapabileceğine ilişkin desteği de beraberinde getirecektir. Böylece çalışmak; sıkıcı bir iş olmaktan çıkıp amaca yaklaştıran anlamlı bir sistem ve disiplin olarak yaşamlarında kalıcı bir düzen sağlayacaktır.



# ÇOCUKLARIN DERS ÇALIŞMASINA NASIL DESTEK OLABİLİRİZ?

**Öğrenme bir sonuç değil, bir süreçtir. Bu süreçte sonucun değil, çabanın ödüllendirilmesi (övülmesi, desteklenmesi) önemlidir.**

Sınav sonuçlarına odaklı ödüllendirmeler, öğrenciler üzerinde istediğimiz etkiyi yapmamaktadır. Öğrencilerin, öğrenme süreci içindeki çabalarının ödüllendirilmesi hem çalışma disiplini kazanmaları hem de bunu sürdürmeleri açısından çok önemlidir çünkü öğrenme bir durağa değil bir yolculuğa benzer ve hayat boyu devam eder. Eğer öğrencilere çalışma sistemi kazandırmak istiyorsak onların; sonuca giden yolda gösterdikleri çabayı ödüllendirmemiz, beklemedikleri sonuçlarla karşılaştıkları durumlarda hayal kırıklığı (başaramıyorum, yapamıyorum, beceremiyorum vb. duyguları) yaşayıp vazgeçmelerini (çalışsam da yapamıyorum zaten) ve başarılarını tesadüfeler bırakmalarını engellemede önemli katkı sağlayacaktır.

**Başarılı öğrenme %50 moral, %50 tekniktir.**

Başka bir ifadeyle moral; uygun duygusal durum ve motivasyonu, teknik ise nasıl başarılı bir şekilde öğrenilmesi gerektiğini ifade eder. Öğrenme sürecinde kullanılacak her teknik öğrenilebilir ancak tek başına yeterli olmaz. Bu nedenle öğrencilerin, etkin öğrenme stratejileriyle birlikte, yeterli moral ve motivasyona ihtiyaçları vardır. Onları bu konuda desteklememiz, model olmamız ve yapabileceklerine duyduğumuz inancı ve güveni göstermemiz etkili olacaktır.

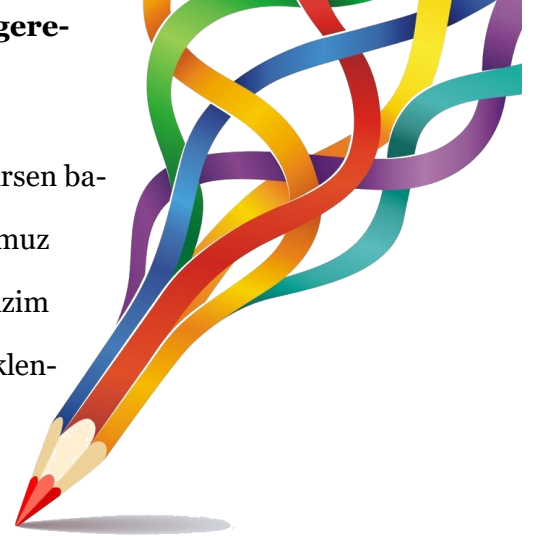


**Pozitif Bakış Açısı  
Mutluluğun Anahtarı**

# ÇOCUKLARIN DERS ÇALIŞMASINA NASIL DESTEK OLABİLİRİZ?

**Olumsuz geleceğin değil, olumlu geleceğin vurgulanması gerekir.**

Örneğin , " Böyle devam edersen yapamazsın." yerine "Çaba gösterirsen başarabilirsin." vurgulanmalıdır. Böylece, yapabileceklerine duyduğumuz inancı gören öğrencilerin moral ve motivasyonu desteklenmekte, bizim olumlu beklentilerimize yanıt veren öğrencilerin, kendilerinden beklentileri de olumlu yönde gelişebilmektedir.



**Çok çalışmak her zaman iyi öğrenmek değildir; önemli olan etkin çalışmaktır.**

Çok çalıştığı halde başarılı olamayan öğrenciler vardır. Plansız, programsız, bireysel özelliklerine uymayan ve yanlış çalışma yöntemleriyle ne kadar çalışılırsa çalışılırsın etkin sonuç alınamamaktadır. Öte yandan dinlenmeye ve eğlenmeye vakit ayırmadan çalışmak, çocuklar üzerinde yorgunluk, bıkkınlık ve motivasyon eksikliği yarattığından yine etkin sonuç vermemektedir. Önemli olan masa başında ne kadar vakit geçirildiği değil, geçirilen vaktin nasıl değerlendirildiğidir.

**Etkin öğrenmenin sağlanabilmesi için çalışma ortamlarının düzenlenmesi gerekir.**

Çalışma ortamlarının öğrenmeyi destekleyecek şekilde düzenlenmesi önemlidir. Çalışma ortamında dikkat dağıtıcı etki yaratan teknolojik araçların (TV, bilgisayar, telefon) bulunmamasına özen göstermeliyiz.

# ÇOCUKLARIN DERS ÇALIŞMASINA NASIL DESTEK OLABİLİRİZ?



Özellikle farklı ilgilerin önem kazandığı ergenlik döneminde, kendilerini kontrol etmede güçlük çeken öğrenciler, bu ilgilerini dengelemede de sıkıntılar yaşarlar. Bu nedenle, öğrencilerimizin odalarında bulunan teknolojik araçları doğru bir zamanlama ile kullanabilmeleri güçleşmektedir. Bu tür teknolojik araçların daha kontrollü ortamlara alınmalarının gerekli olduğu inancındayız. Böylece, öğrencilerimizin, zamanlama ve içerik açısından bu tür araçları daha doğru kullanmalarına ve çalışma ortamlarında öğrenmeye daha çok konsantre olabilmelerine yardımcı olabiliriz. Öğrencilerimizin, çalışmaya masa başında başlaması ve sürdürmesi etkin bir öğrenme için gereklidir.

**Çalışma davranışı programlanırken, dinlenme ve eğlenmeye vakit ayrılmalıdır.**

En iyi çalışma yöntemi; çalışmak, tekrarlamak ve dinlenmektir. Çalışmadan en iyi verimi almak için öğrenme süresini 20-40 dakikalık bölümlere ayırmak gerekir. 20-40 da-

kikalık öğrenmenin ardından, öğrenilenlerin tekrarı için 10 dakikalık bir sürenin ayrılması gerekir; çünkü 24 saat içerisinde hiç tekrar yapılmazsa öğrenilmiş olanın %80'ni unutulur. Yazılı ve sözlü sınavlarda edinilen başarı, öğrencilerin almış olduğu bilgilerin ne kadarını hatırladığına dayandığından, etkin çalışmada tekrar, çok önemli bir yer tutmaktadır. Öğrencilerimizin bireysel özelliklerini göz önünde tutarak hazırladığımız ders çalışma planlarında, okulda ders saatinde öğrenilmiş olan konuların, evde 5-10 dakika tekrar edilmesini öneriyoruz. Bu sayede, okulda 40 dakikalık ders saatinde öğrenmiş oldukları konuları ileriye dönük daha rahat yerleştirebileceklerine ve öğreneceklerine inanıyoruz. Yapılan tekrarların ardından verilen dinlenme süresi, öğrencilerin bir sonraki öğrenme seansına daha etkin başlamalarını sağlayacaktır.

# ÇOCUKLARIN DERS ÇALIŞMASINA NASIL DESTEK OLABİLİRİZ?



**Kendi başına çalışma alışkanlığını kazandırmak adına çocukları çalışma mekânlarında desteksiz bırakmak her zaman etkili bir yöntem olmayabilir.**

Çalışma alışkanlığını kazanamamış ve çalışmaya isteksiz olan öğrencilerin kendi başına bir işi başlatma, sürdürme ve bitirme becerisini kazanmaları ve kendilerini aileden soyutlanmış hissetmemeleri için başlangıçta ailenin desteği gerekebilir. Bu onlarla birlikte oturup ders çalışmanız ya da onlar adına öğrenmeniz anlamına gelmemektedir. Onların çalışmaya başlamalarını kolaylaştırmak, bunu bir alışkanlık olarak kazanmalarına yardımcı olmak amacıyla aynı ortamda bulunarak, istediğiniz bir şeyle meşgul olabilirsiniz. Eğer sizin çalışma ortamında bulunmanızı istemiyorlarsa, mümkün olduğunca aklının sizde kalacağı etkinliklerden kaçınarak (yüksek sesle TV seyretmek ya da eğlenceli bir ortam yaratmak vb.) aralıklı kontrolünüzü ve desteğinizi sürdürebilirsiniz.

**Çalışma alışkanlığı kazandırmada olumlu pekiştireçlerin ve yaptırımların önemli bir rolü vardır.**

İyi bir planlama ve zamanlama başarıyı artıran önemli faktörlerdendir. Çalışma programı hazırlanırken, planlama sürecine sizlerin de dahil olması ve ortak kararlar alınması yapılan programa uymayı artıracaktır.



# ÇOCUKLARIN DERS ÇALIŞMASINA NASIL DESTEK OLABİLİRİZ?

Hepimizin bildiği gibi karar verme sürecinde bulunmak alınan kararlara ait hissetmeyi ve beraberinde de bu kararları uygulamayı getirir. Aynı zamanda, oluşturulan programa uyulması ve uyulmaması durumunda kullanılacak pekiştireçler ya da yaptırımlar da beraberce belirlenerek, gerekli desteğin verilmesi ve önlemlerin alınması konusunda da yardımcı olacaktır. Örneğin, ödev kurallarına uymadığında, arkadaşlarıyla programlarının sınırlandırılması ya da ertelenmesi gibi bir sonuç değerlendirilebilir. Kararlaştırılan uyarıcı bir hafta denenmeli, ona zaman tanınarak, kararlılıkla ve sabırla bu süre beklenmelidir. Bir hafta sonunda ne durumda olunduğu, istenilene ulaşılmadıysa bunun nedenleri ve nelerin yapılabileceği tekrar konuşulup karara bağlanmalıdır.

Beraberce üzerinde düşünülen ve ortak bir paylaşım sonucu ortaya çıkan ders çalışma programı hem sizin takibinizi kolaylaştıracak hem de yapabileceğine duyduğunuz güveni de hissettirecektir; bununla birlikte öğrencinin de etkin çalışmasını destekleyecektir.

Çalışma sisteminin bir parçası olan ödevlere başlama, sürdürme ve bitirmenin de öğrenciler ve bizler açısından önemli bir konu olduğu düşüncesiyle "Ev Ödevleri" konusunu sizlerle paylaşmak istedik.



# ÇOCUKLARIN DERS ÇALIŞMASINA NASIL DESTEK OLABİLİRİZ?

## Ev ödevleri gerekli ve önemlidir.

- Ödevlerini düzenli yapan çocuklar yapmayanlara ya da düzensiz yapanlara göre okul hayatında her zaman daha başarılı olurlar. Ödev başarıda istikrarı sağlar.
- Bilgiyi pekiştirir ve pratik yapmayı sağlar. Öğrenilenlerin tekrarının yapılmasını sağlar ve unutulmasını engeller. Unutmayın öğrenilen bilgiler o an ne kadar güzel öğrenilirse öğrenilsin tekrar edilmezse bir süre sonra unutulur.
- Ödevlerle çocuğun ne kadar öğrenip öğrenmediği tespit edilir.
- Çocuğa sorumluluk öğretir. Ev ödevleri sorumluluğu, çocuğundur. Göreve başlama, kendi başına sürdürme, zamanını ayarlama, görevi bitirme ve bunu teslim etme, becerilerini geliştirir.
- Ev ödevleri aynı zamanda okul ve ebeveyn arasında güçlü bir bağlantının var olmasını sağlar.
- Ödevlere önem verdiğinizizi hissettirirseniz onlar da önem verirler.
- Okuma alışkanlığı kazandırmada da ilkökul çağı ödevlerinin önemli bir rolü vardır.
- Beşinci sınıftan itibaren ev ödevleri daha önemli bir rol üstlenir. Bu çağlarda ev ödevlerini düzenli olarak yapan çocukların akademik başarıları yapmayanlara oranla daha yüksektir.
- Ev ödevlerinin yapılması yolunda verilen savaşlar, tüm aile için sorun yaratabilir. Bazı aileler için bu savaşlar her geçen gece gittikçe uzayabilir. Akşamlar dehşet ve korku içinde beklenir, ilişkilerde gerginlik olur ve zamanla çocuklar ev ödevlerinden daha da nefret etmeye başlarlar.

## Öğrenci ödev yapmıyorsa önce aksaklığın nerede olduğunu bulmalı ve çözmeliyiz.

- Çocukların akademik becerileri, bireysel ihtiyaçları veya öğrenme zorluğu gibi sahip oldukları özellikler nedeniyle ev ödevleriyle ilgili yaşanan sorunların boyutu da büyüyebilir.



# ÇOCUKLARIN DERS ÇALIŞMASINA NASIL DESTEK OLABİLİRİZ?



## **EĞER “ÇOCUĞUM DERSİN-ÖDEVİNİN BAŞINA BEN UYARMADAN OTURMUYOR!” DİYORSANIZ:**

Ailelerin en çok yakındıkları konulardan biri çocuğun kendi başına ödev yapmaması, sürekli bir hatırlatmaya veya çevresinde birileri varken yapmaya ihtiyaç duyması yönündedir. Ayrıca aileler ödevler çok uzun sürdüğünden bir başka etkinliğe vakit kalmadığını ve bazen çocukların ödevlerini baştan savma yaptıklarından şikâyet ederler. Ebeveynlerin bu ve buna benzer şikâyetleri bazen kendi hatalarından kaynaklanıyor olabilir.



# ÇOCUKLARIN DERS ÇALIŞMASINA NASIL DESTEK OLABİLİRİZ?

## Aile tarafından yapılabilen hatalar

- Eğer anne-baba çocuğun unuttuğu ödevlerini onun yerine telefonda öğreniyorsa,
- Öğrencinin başarısızlığını, kendisininmiş gibi görüyorsa,
- Araştırma ve proje ödevlerini çocuğun yerine “daha iyi” olması adına kendi yapmaya kalkıyorsa,
- Unuttuğunda okula götürüyorsa çocuk ödev yapma sorumluluğunu kendi üzerine almak istemez.

Bunu, ailenin sorumluluğu zanneder ve her seferinde onların hatırlatmasına ve yardımına ihtiyaç duyar.

Sık sık hatırlatma yapıyorsa. Sürekli ödevlerini yapıp yapmadığı sorgulandığında, ailenin ağzından oğlum-kızım ders çalış, ödev yap kelimesi düşmediğinde, çocuk “Nasıl olsa ben hatırlamasam da annem babam hatırlatır.” diye düşünerek siz uyardıktan dersin başına oturmaz.

- Ödev yaparken sürekli çocuğun yanında bulunuluyorsa ve sürekli müdahale ediliyorsa,
- Anne babanın çocuğun ödevlerini kontrol ederken çok titiz davranarak sıkı düzeltmeler yapması,
- Sürekli eleştirilerde bulunup sık sık müdahale etmesi şeklinde mükemmellik beklentisi, çocuğun çok özenli yapması adına gereğinden fazla vakit kaybetmesine neden olur.

Ebeveynler çocuk gelir gelmez hiç dinlenmeden ödev yapması konusunda ısrarcı olurlarsa çocuk ödev yapmaktan soğuyabilir. Bu nedenle çocuğun yarım saat-kırk beş dakika dinlenmesi önerilir.




# ÇOCUKLARIN DERS ÇALIŞMASINA NASIL DESTEK OLABİLİRİZ?

## Çocuğa ödev yapma sorumluluğu kazandırmak istiyorsanız

- Çocuk ödevlerini ne zaman nerede yapacağını, ne kadar süreceğini bilirse ya da bunlar bir plan dâhilinde yapılırsa ödevleri ertelemesinin önüne geçilebilir.
- Çocuk ödevlerini yaparken TV ve bilgisayar karşısında yapmamalarına dikkat ediniz.
- Eğer çocuğunuz ödevini özensiz yapıyorsa ona ödev için belli bir süre belirlemek bu sorunun çözülmesine yardımcı olabilir.
- Çocuğa “Ne çabuk bitirdin hadi geç ödevlerini kontrol et.” şeklinde sürekli uyarılarda bulunmak ödevlere karşı soğumasına neden olabilir.
- Ödevden önce gereken malzemelerin temin edin ve çocuğun bunu ödevlerden önce hazırlamasını isteyin.
- Çocuk yaptığı ödevleri okula götürmeyi sık sık unutuyorsa, evde “ödev koyma yeri” oluşturabilirsiniz. Akşam ödevlerini oraya bırakıp sabahta oradan alma alışkanlığını bir süre sonra kazanacaktır.
- Siz olmadan ödevlerini yapmıyorsa, ödevlerini nasıl yapacağı konusunda önce ona yol gösterin, kendi başına yapması için süre belirleyin.
- Asla onun yerine ödevlerini siz yapmayın, ödev yaparken başında bekleyip sık sık düzeltme yapmayın. Siz olmadan ödev yapmıyorsa ve sizin olmanızı alışkanlık hâline getirdiyse bunu kırmak için kararlı ve tutarlı davranın. Bir süre sonra sizin desteğinizi göremeyince sizle ödev yapma alışkanlığından vazgeçecektir. Yalnızca bu süreç içerisinde ödevlerini bitirdikten sonra kontrol edebilir ya da ara sıra çok takıldığı yerde ödev yaptığı odaya gelip küçük ipuçları verebilirsiniz.
- Evde ödev kontrolü sırasında fark edilen hatalar söylenebilir ama düzeltilmesi konusunda ısrar edilmemesi gerekir. Örneğin, benim görebildiğim hataları sen de görebiliyor musun? yaklaşımında bulunabilir.



- 
- Çocuk ödevlerini kasıtlı olarak yapmıyorsa bu durumun nedeni ailenin çocuğu yeterince motive edememesi ve çocuktaki özgüven eksikliği olabilir. Çocuk, "zaten ödev yapsam da ailemin istediği başarıyı yakalayamıyorum." şeklinde düşünüp ödevleriyle uğraşmayabilir.,
  - Ödev yapmadığında çocuğa hakaret ya da aşağılayıcı sözlerle ceza vermeyin.
  - Ailenin çocuğa gülümsemesi, çabalarını övmesi çocuk için en büyük ödüldür. Özellikle göstermiş olduğu çabanın ödüllendirilmesi gerekir. Örneğin, "Ödevini kendi başına bitirmen çok güzel." gibi.
  - Ödevlerini maddi bir ödüle bağlamayın bir süre sonra doyumsuzluk yaşayabilir.
  - Çocuklar en iyi oyunla öğrenir ödevlerinin içine anlamadığı zamanlarda biraz oyun katabilirsiniz.
  - Ödevlerin ne yarar sağladığını anlatıp çocuğu motive etmeye çalışabilirsiniz.
  - Çocuğunuzla her gün okul ve onunla ilişkili konularla ilgili sohbet etmek için zaman ayırmaya çalışın. Ev ödevlerinin mükemmelliğe ulaşmayı değil öğrenmeyi hedeflediğini unutmayın.
  - Ev ödevi alışkanlığı geliştirilirken, öğretmenle iletişim hâlinde bulunun. Bunun yanında çocuğunuza yardım edebileceğiniz konuları veya destekleyebileceğiniz konuları öğretmeniyle konuşabilirsiniz.

**BİZ EKİBİZ!..**



***Kaliteli sonuçlar;  
kaliteli bireyler, kaliteli ekipler ve kaliteli  
programlarla elde edilir.***

# CAM TAVAN SENDROMU



Bir şeyin imkânsız olduğuna inanırsanız, aklınız bunun neden imkânsız olduğunu size ispatlamak üzere çalışmaya başlar. Ama bir şeyi yapabileceğinize inandığınızda, gerçekten inandığınızda, aklınız yapmak üzere çözümler bulma konusunda size yardım etmek için çalışmaya başlar.

Bilim adamları pirelerin farklı yükseklikte zıpla-

yabildiklerini görür. Birkaçını toplayıp 30 cm yüksekliğindeki bir cam fanusun içine koyarlar. Metal zemin ısıtılır. Sıcaktan rahatsız olan pireler zıplayarak kaçmaya çalışır ama başlarını tavandaki cama çarparak düşer. Zemin de sıcak olduğu için tekrar zıplar, tekrar başlarını cama vururlar. Pireler camın ne olduğunu bilmediklerinden, kendilerini neyin engellediğini anlamakta zorluk çeker. Defalarca kafalarını cama vuran pireler sonunda o zeminde 30 santimden fazla zıplamamayı öğrenir. Artık hepsinin 30 cm zıpladığı görülünce deneyin ikinci aşamasına geçilir ve tavandaki cam kaldırılır. Zemin tekrar ısıtılır. Tüm pireler eşit yükseklikte, 30 cm zıplar! Üzerlerinde cam engeli yoktur, daha yükseğe zıplama imkanları vardır ama buna hiç cesaret edemezler. Kafalarını cama vura vura öğrendikleri bu sınırlayıcı “hayat dersi”ne sadık halde yaşarlar. Pirelerin isterlerse kaçma imkanları vardır ama kaçamazlar. Çünkü engel artık zihinlerindedir. Onları sınırlayan dış engel kalkmıştır ama kafalarındaki iç engel varlığını sürdürmektedir. Bu deney canlıların neyi başaramayacaklarını nasıl öğrendiklerini gösterir. İşte buna “cam tavan sendromu” denir. Bir insanın gelebileceğine inandığı en üst nokta, onun cam tavanıdır. Cam tavanınız hayallerinizin tavan yüksekliğini gösterir. Başka bir deyişle: “Yapabileceğin, yapabileceğini düşündüğün kadardır.” Peki insanlar neden sınırsız düşünmezler? Ya da insanlar neden yapamayacaklarını, yapabileceklerinden önde görürler?

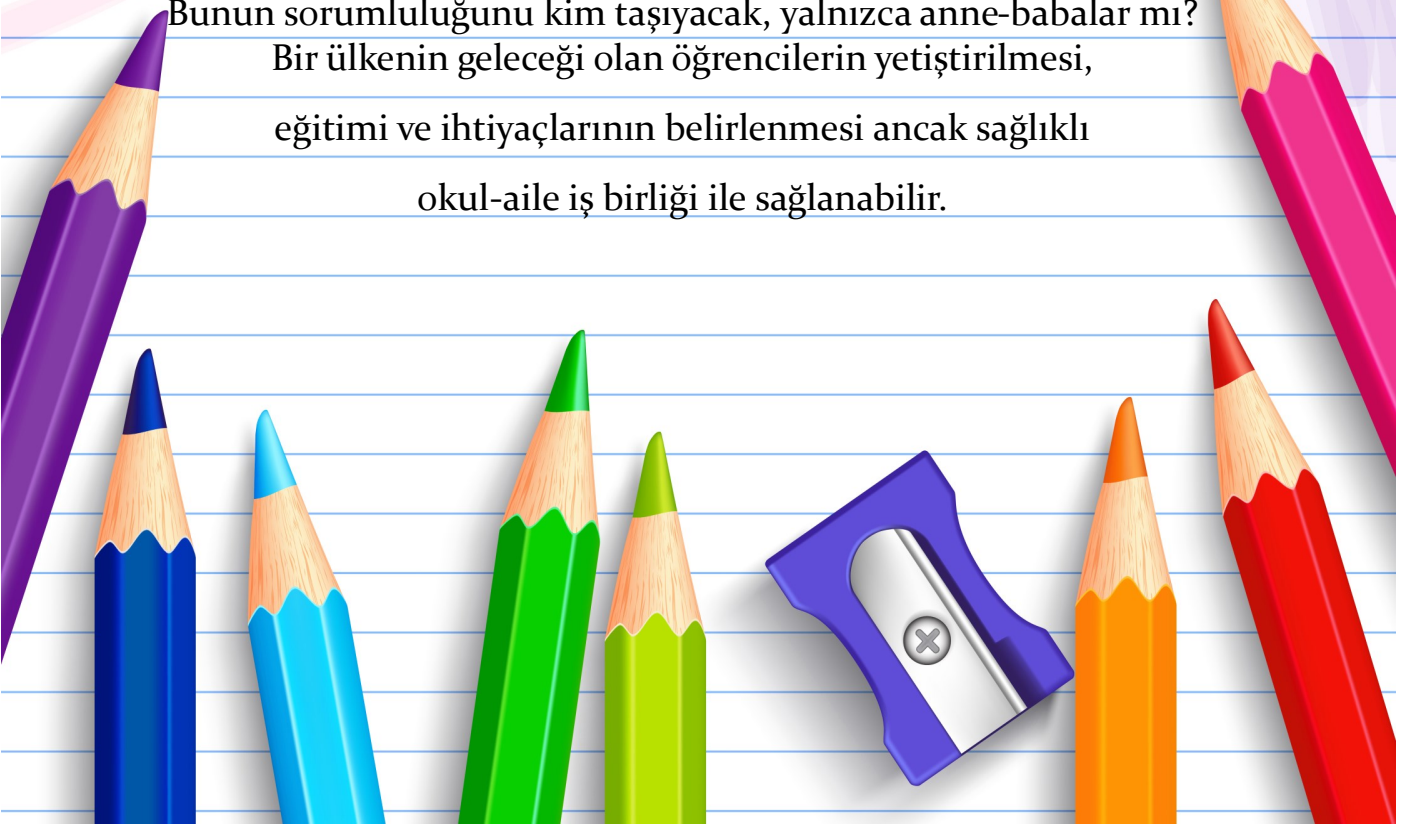
## NEDENİ ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİKTİR!

Televizyon programlarında, aile içi sohbetlerde, “yapamazsın, olamazsın, mümkün değil” cümleleri, “hayır yapabilirsin” cümlelerinden daha çok kuruluyor. İnsanlar çaresizliği öğrenmekle kalmıyor, çevrelerine de öğretiyor. Özellikle çocuklara karşı ilginç bir korumacılık var. Aşırı korumacılık çocukların kendilerinin yapabileceklerini yapmasına izin verilmemesi, her şeyin onun adına yapılmasıdır. Bir süre sonra çocuk kendisinin hiçbir şey yapamadığını düşünür. Bu da öğretilmiş çaresizliktir.



Bir çocuğun sadece tek bir çocukluğu vardır;  
Hayatta lazım olan şeyleri öğrenebileceği,  
Başarılı olmak için çalışmak gerektiği sırrını öğreneceği,  
Sevildiğini ve değerli olduğunu öğreneceği,  
Arkadaşlar edineceği,  
Kendini ve başkalarını sevmeyi öğreneceği, tek bir tane çocukluğu vardır.  
Hep birlikte çalışalım, geri verilemeyecek bu değerli zamanı kaçırmayalım.

Bunun sorumluluğunu kim taşıyacak, yalnızca anne-babalar mı?  
Bir ülkenin geleceği olan öğrencilerin yetiştirilmesi,  
eğitimi ve ihtiyaçlarının belirlenmesi ancak sağlıklı  
okul-aile iş birliği ile sağlanabilir.



**Not: İlkokul 1'de çocuklar sık sık yardıma ihtiyaç duyduğundan onunla beraber ödev yapmakta sakınca yoktur ama bunu 2. sınıftan itibaren kontrollü bir şekilde azaltmalı, bir süre sonra ödevlerini kendi başına yapmalarını sağlamalısınız. Tabi ara sıra yardım istediklerinde önce doğru yolu gösterip yapamadıklarında destek olabilirsiniz.**

**KAYNAKÇA:**

1. Türkiye Psikologlar ve Psikiyatristler Derneği
2. ODTÜ Geliştirme Vakfı Okulları
3. [www.egitimevi.com](http://www.egitimevi.com)
4. [www.aktuelpsikoloji.com](http://www.aktuelpsikoloji.com)
5. [www.doktorsitesi.com](http://www.doktorsitesi.com)
6. Yavuzer, H. Ana Baba ve Çocuk. İstanbul: Remzi Kitapevi.

*Unutulmamalıdır ki  
Cesaret; umutsuzluğa rağmen  
ilerleyebilme yetisidir.*

*Rollo May*