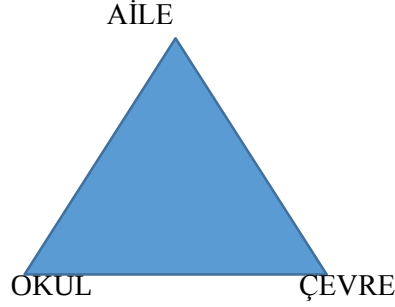


Çocuğumuza Etkili Ve Verimli Ders Çalışma Alışkanlığını Kazandırma Konusunda Nasıl Destek Olabiliriz?

Aile, sağlıklı nesillerin yetiştirilmesinde, toplumsal birlik ve beraberliğin sağlanmasında en önemli ve temel kurumdur. Her alanda olduğu gibi çocuk eğitiminde en önemli rol aileye düşmektedir. Aile, okul ve çevre üçgeninde de her şeyin başı sizsiniz, çünkü anne ve baba çocuğun ilk öğretmenleridir



Çalışma alışkanlığı her gelişimsel dönem için farklı anlamlara gelir:

Anaokulu ve 3. sınıf düzeyi arasında: Düzen kavramının ve özdenetim becerilerinin kazanılması demektir.

4. ve 5. Sınıf düzeyinde: Karar verme ve kararın sorumluluğunu üstlenmesi becerisini edinmek demektir. Ortaokul ve lisede : Yaşamın planlanması demektir

Ebeveynler ve öğretmenler olarak her birimiz öğrencilerimizin sorumluluk sahibi, verimli çalışmayı bilen ve çalışıp öğrendiklerini hayatta ve sınavlarda gösterebilen bireyler olmasını dileriz. Bu bağlamda etkili ve verimli çalışma alışkanlıklarını oluşturmada siz anne-babalara da bazı görevler düşmektedir:

DÜZENLİ ÇALIŞMA

Çocuklarımızın başarıları sadece“çok çalışmalarına” değil “düzenli çalışmalarına” bağlıdır. Onlardan çok çalışmalarını ve tüm hobilerini bir kenara atmalarını değil; düzenli ve programlı çalışmalarını bekleyiniz ve bu yolda telkinlerde bulununuz.



ÇALIŞMA ODASI

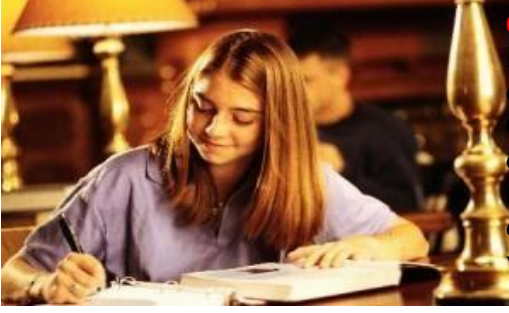
Bağımsız ve düzgün bir çalışma odasının sağlanması çocuğunuzun mutluluğu, motivasyonu ve performansı için çok olumlu etkiler meydana getirir.

ÇALIŞMA MASASINDA DERS ÇALIŞMA

Aynı zamanlarda, aynı mekanlarda ders çalışmak, çocuğunuzun çalışmaya daha kısa sürede adapte olmasını ve daha kolay öğrenmesini sağlar. Çocuklarınıza çalışma masasında çalışma alışkanlıklarının gelişmesine yardımcı olunuz.

Çocuğumuzun yanlış çalışma alışkanlıklarından birisi de yatarak veya uzanarak ders çalışma

davranışdır. Yatmak ya da uzanmak kişinin uykuya geçmesini sağlayacak beden pozisyonudur, uyku getirir, zihnin ders çalışmaya odaklanmasını zorlaştırır. Ayrıca not tutmak, altını çizmek, okumak, yazarak problem çözmek gibi işler bu pozisyonda çok zorlanılarak yapılabilir veya yapılamaz.



ODA DÜZENİ

Dağınık oda, dağınık zihin demektir. Dağınıklık, insanın odaklanmasını zorlaştırır ve rahatsız hissetmeye yol açar. Çocuklarınıza düzenli, dikkatlerini dağıtacak fazla obje olmayan, teknolojik aletlerden uzak, sade bir odada çalışma alışkanlığını kazandırmaya çalışınız. Çalışma masasının düzeni ve gereksiz malzemelerden uzak olmasının önemini vurgulayın.

Kısaca verimli ve etkili ders çalışmak için odanın özellikleri şu şekilde olabilir:

Oda ısısı dengeli

Sessiz

Düzenli

Yeterli ışık düzeni ile aydınlatılmış

Çalışma masasının bulunduğu

Sadece o sırada çalışılacak malzemelerin düzenli bir şekilde masada bulundurulduğu bir düzen.

ODAKLANMA

Televizyon izleyerek ya da müzik dinleyerek ders çalışma öğrenmenin kalitesini önemli ölçüde düşürür. Çocuklarımızın çalışırken ders dışı uyarıcılardan uzak kalmaları başarı oranını yükseltir. Önemli olan çocuğun hangi işi, hangi süre içinde, ne zaman ve hangi ortamda yapacağını planlayabilmesi ve günlük hayatının sorumluluğunu alıp, kendisini kontrol edebilmesidir.

DERS ÇALIŞMA PROGRAMI

Çocuklarımızın en çok sıkıntı çektikleri konulardan bir tanesi de, eğlenmeye ve dinlenmeye ayıracakları saatler ile çalışmaya ayıracakları saatleri doğru tayin edemeleridir. Günlük hayatını planlayabilme ve kontrol edebilme becerisinin kazanılmasına yardım etmek, çocuklara yapılabilecek en etkili yardımlardan biridir. Özellikle erken yaşlarda çocukların dersle ilgili görevlerini yapma zamanını planlamada güçlükler ortaya çıkabilmektedir. Çocuklar genellikle oyuna, telefona, bilgisayara, veya televizyon izlemeye daha fazla süre harcayarak dersle ilgili görevlerini yapmayı aksatabilmektedirler. Bu nedenle ilk yıllarda anne babalar, derslerin yapılacağı zamanı birlikte planlamalı, çocuğun bu plana uymasını sağlanmalıdır.

Çocuğun hangi saatte, nerede ve ne kadar süre çalışacağına çocukla işbirliği içinde karar verilmelidir. Çocuğun ödev yapması stres konusu olmamalıdır

MOLA

Mola vererek çalışmak öğrenilen bilgilerin daha uzun süreli olarak zihne yerleşmesini, konsantrasyonun dağılmamasını sağlar. Bunun yanında çocuklarımızın sıkılmasını ve motivasyonun düşmesini engeller. Çocuğun ödevini yaparken sıkılmasını önlemek için kısa süreli aralar vermesi de sağlanmalıdır. 45 dakika ders çalışmanın ardından 5 dakika neler çalışıldığını gözden geçirmek ve 10 dakika mola vermek uygun olacaktır.

BERABER VAKİT GEÇİRME



Çocuğunuzla beraber kaliteli zaman geçirmeniz çocuğunuzun ders çalışma motivasyonunu artıracaktır. Bunun yanı sıra çocuğun dinlenmesini ve enerji toplamasını sağlamak amacıyla anne babalar çocuklarıyla birlikte gevşeme veya rahatlama egzersizleri yapabilirler. Hobilere zaman ayırmak, rahatlatıcı bir müzik dinlemek, bir şeyler yiyip içmek, yürüyüş yapmak ya da vücudunu hareket ettirmek yararlı olacaktır.

YARDIM VE TEŞVİK

Çocuğunuz yardım istediğinde yapacağınız yardım, dersle ilgili görevlerini yapmak değil onu yönlendirmek şeklinde olmalıdır. Çocuğunuzun yararlanabileceği kaynakları göstererek yardımcı olmanız, gerisini ise çocuğunuza bırakmanız yararlı olacaktır. Çocuğunuzun eleştirmek yerine yaptığı olumlu şeyleri vurgular ve onu teşvik ederseniz, istenilen davranışları pekiştirmiş olursunuz.



KIYASLAMAMAK

Çocuğunuzun başarısını kendi içinde değerlendirmelisiniz. Kıyaslama olumsuz duygular yaratarak çocuğunuzla iletişiminizi bozmakla kalmaz, aynı zamanda çocuğunuzun kendine güvenini azaltır. Her insanın farklı becerileri vardır. Çocuğunuzun başka öğrencilerle kıyaslamak, onun birey olarak kendi ile barışık olmamasına ve kendi içinde bireysel hedeflere ulaşmasının önemini anlamamasına neden olur. Bu nedenle kıyaslama yapmamalı ve çocuğunuzun kendi

inde değerlendirmelisiniz.

TAKİP VE KONTROL

Çocuğunuzun dersle ilgili görevlerini takip ve kontrol etmelisiniz. Yapılan dersle ilgili görevlerin okulda sunulmadan önce evde sizler tarafından kontrol edilmesi, çocuklarınıza yaptıkları hataların farkına varma ve onları düzeltme imkanı verecektir. Ayrıca görevlerini tamamladıklarında sizden takdir görmeleri de özgüven ve öz disiplinlerini geliştirici olacaktır.

1. DÜZENLİ AİLE HAYATI

Huzurlu ve mutlu bir aile ortamına sahip çocuklar, okulda daha başarılı olan, kendine daha çok güvenen, sorunları çözmek için sorumluluk alabilen, başarısızlığı durumunda nedenlerini araştırarak mantıklı çözümler bulabilen bireyler olurlar.

Okul performansı düşük ve mutsuz çocukların ise genelde huzursuzluk yaşanan aile ortamlarında yetiştikleri gözlenmektedir..

Aile ortamında çocuğun, sevgiyi yaşamasını, huzuru hissedebilmesini, sorunu olduğunda rahatça, iyi bir iletişimle paylaşabilmesini, hata yapmaktan korkmamasını sağlamalıyız. Ayrıca fiziksel sağlığın korunması ve çocuğunuzun düzenli yemek yemesine ve uykusunu almasına özen gösterin.



2. PSİKOLOJİK DESTEK

Zorlanıyorsak, gerek kendi sağlığımız, gerek çocuklarımızın sağlıklı gelişimi için bir profesyonelden psikolojik destek almaktan çekinmemeliyiz.