



## OKULA UYUM SÜRECİNİN AİLE TARAFINDAN DESTEKLENMESİ

OPET TARİHE SAYGI ORTAOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ

Ertunç ARABACIOĞLU  
Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman

### a) Koşulsuz Sevgi



Her çocuk başarısı ne olursa olsun ebeveyni tarafından sevildiğini hissetmek ister. Koşula bağlanan sevgi öğrencinin baskı altında hissetmesine, ebeveyn-çocuk ilişkisinin zarar görmesine, sınav kaygısına ve özgüven sorunlarına neden olabilir. Çocuğumuza sevildiğini her durumda hissettirelim.

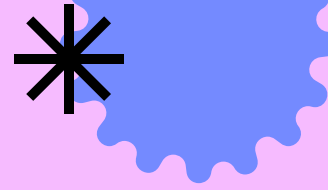
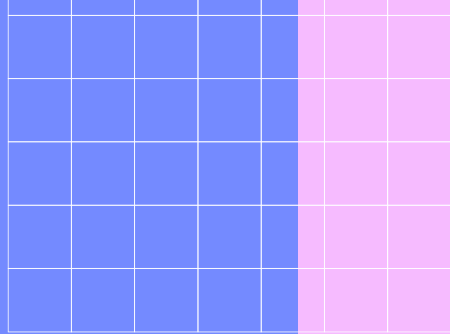
### b) Kıyaslamamak

Çocuklar sürekli eleştirildiklerinde ve başka çocuklarla kıyaslandıklarında derslere karşı olumsuz tutum geliştirebilir, ders çalışmaya karşı motivasyonları düşebilir. Kıyaslandıkları arkadaşlarıyla ilişkileri bozulabilir. Çocuğumuz sınavdan aldığı notu bize söylediğinde, «arkadaşın kaç aldı?» sorusu çocuklar için en sinir bozucu sorudur. Bunun yerine çocuk kendi geçmişine göre değerlendirilebilir: «İlk sınava göre bu sınavda puanın biraz düşmüş, sence sorun nedir? Bu konuda sana nasıl yardım edebilirim?»

### c) Gerçekçi Beklentiler

Çocuğun ilgi, yetenek ve değerlerinin bilinmesi, çocuğun olduğu gibi kabul edilmesi ve beklentilerin çocuğun özelliklerine uygun olması önemlidir. Çocuğumuzun gerçekleştiremeyeceği yüksek beklentiler içinde olmak, onun yoğun kaygılar yaşamasına ve kendisini çaresiz hissetmesine neden olabilir. Aşırı düşük beklentiler ise çocuğun ders çalışma isteğinin azalmasına ve çaba sarf etmemesine neden olacaktır. Çocuğun sınırlarına uygun, çabaladığında başarabileceği beklentiler içinde olmak önemlidir.

Opet Tarihe Saygı Ortaokulu Rehberlik Servisi



## d) Anlayış, Sabır ve Etkili İletişim

Çocuklar ergenlik döneminde hızlı değişimler yaşar. Buna bağlı olarak zaman zaman unutkanlık, dikkati toplayamama sorunları görülebilir. Çocuğun içinde bulunduğu dönemin farkında olup onu anlamaya çalışmak, dikkat dağıtıcı unsurları gözden geçirmek, çocuğun öğrenme stiline uygun düzenlemeler yapmasına destek olmak faydalı olacaktır. Çocukla iletişimde, öğüt vermek yerine, seçimi çocuğun yapacağı alternatifler sunmak daha etkili olacaktır. «Akşamları kitap oku» veya «Artık ders çalış» demek yerine; «Ne tür bir kitap okumak istersin?», «Önce Matematik mi Türkçe mi çalışmak istersin?» gibi sorular sorarak seçim hakkı sunabilirsiniz.

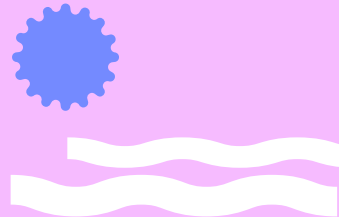


## e) Sorumluluk



Bazı anne-babaların aşırı koruyucu ve kontrolcü tutumları yüzünden çocuklarda sorumluluk bilincinin gelişmesi engellenmektedir. Her şeyi ebeveyn kontrolünde yapan çocuk tek başına bir şey yapamaz hale gelir ve kendi sorunlarına çözüm üretemez, her zaman bir başkasına ihtiyaç duyar. Bazı ailelerde de aşırı serbest bırakma yüzünden çocukta sorumluluk bilinci gelişmez. Bunun için çocuğa yaşına uygun sorumluluklar vermek, kendisiyle ilgili konularda karar verebilmesi için destek olmak, aldıkları kararların sonuçları üzerine fikir alışverişinde bulunmak önemlidir.

Çocuğun başarısının ve çabanın diğer insanlar için değil, kendisi için önemli olduğunu ve sorumluluğun kendisinde olduğunu fark etmesi gerekir.



## f) İyi Uyku ve Sağlıklı Beslenme

Çocuğun okula gelirken yeterince uyuyabilmiş olması, yeterli ve sağlıklı beslenmesi hem gelişimi hem de okul başarısı için önemlidir.

## g) Evde Çalışma Alanı Oluşturma



Varsa çocuğun kendi odasında, yoksa herhangi bir odanın belirlenen bir köşesinde iyi aydınlatılmış ve havalandırılan, mümkünse masa ve sandalyenin olduğu, dikkat dağıtıcı unsurlardan arındırılmış bir çalışma alanı oluşturmak okul başarısının artmasına katkı sağlar.

## h) Okula Karşı Olumlu Tutum

Anne-babanın okuldan bahsederken olumlu bir dil kullanması, çocuğun öğretmenleriyle iletişim halinde olması ve olası sorunlarda (düşük sınav puanı, davranış problemleri vs.) öğretmenlerle çözüm odaklı işbirliği yapması çocuğun da okula ve derslere yönelik olumlu bir tutum geliştirmesini sağlayacaktır.

