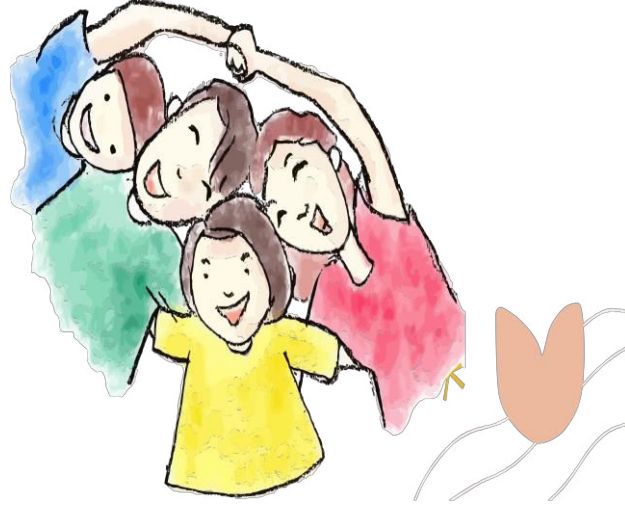


4

Evde ders sorumluluğunu çocuk alsın-Siz gün sonu takipleri yapabilirsiniz.Günlük teknoloji kullanımının kontrolünü yapın.

5

Çocuğunuzu başkaları ile kıyaslamayın. Unutmayın her insan aynı kişiliğe veya özelliklere sahip değildir.



Öğrenme sabır, dikkat isteyen yorucu bir iştir. Bu zorlukla karşı karşıya kalan öğrencilerin en büyük desteği anne-babaları ve öğretmenleridir. Ancak okul aile işbirliği sağlandığında öğrenciler günlük zevklerini erteleyip okulda başarı arayışına gireceklerdir.

FATİH SULTAN MEHMET ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ

OKUL BAŞARISINDA VELİYE DÜŞEN GÖREV VE SORUMLULUKLAR

Her çocuk gerek okulda gerekse yaşamda başarılı olma gücü ve yeterliliğine sahiptir.Bu yeterlilik anne-babanın, ailenin ve eğitimcilerin ortak katkılarıyla gelişebilir.



Ders çalışma konusundaki sorunlar ve devamında gelen başarısızlık başlıca şu nedenlerden kaynaklanmaktadır:

-ÇALIŞMA ALIŞKANLIĞI EDİNEMEMİŞ OLMA

- ✓ Düzenli tekrar yapmama
- ✓ Soru çözmeme

-AİLEVİ SORUNLAR

-YANLIŞ ÇALIŞMA ALIŞKANLIĞI

- ✓ Bir çalışma alanının olmaması
- ✓ Amacının olmaması
- ✓ Plansız ve programsız çalışma
- ✓ Ezberleyerek öğrenmeye çalışmak
- ✓ Kaynaklardan yararlanmama
- ✓ İşlenecek derslerle ilgili ön hazırlık yapılmaması

-KENDİNE GÜVENSİZLİK, OLUMSUZ DÜŞÜNCELER

- Ben matematiği yapamam
- Başaramam, başarılı olamam



DOĞRU ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI NELEDİR PEKİ?

- Amaç Belirlenmeli
- Masa Başında Oturarak Çalışılmalı
- Planlı ve Programlı Çalışılmalı
- Çalışmalar Değerlendirilmeli

Anne-Babalar İçin Çocukların Okul Başarısını ve İçsel Motivasyonunu Arttırmaya Yönelik Öneriler

- Çocuğa sorumluluk duygusu verilmesi becerilerinin ortaya çıkmasını sağlar. Bu nedenle yaşına, uygun yapabileceği görevler verin, sorumluluk duygusunu arttırmaya çalışın.
- Çocuğunuza öğüt vermek yerine alternatif çözüm yolları veya seçim hakkı sunun.
- “ Çok az ders çalışıyorsun o yüzden ders notların düştü.” demek yerine, “Bugünlerde çabaladığının farkındayım, daha başarılı olabilmen ve ders notlarının yükselmesi için daha farklı neler yapabiliriz?”
- Çocuğunuza amaç ve hedef belirlemede yardımcı olun.
- Kontrolcü yaklaşım yerine destekleyici yaklaşımı benimseyin.



Çocuğunuzun gelişimini ve okul başarısını etkileyen en önemli faktörlerden biri uykudur.



Çocuğunuzun beslenmesi öğrenme gücünü, dikkatini etkilediği için çok önemlidir. Üç öğün düzenli yemek yemesi gerekir.



Çocuğunuzun durumu ile ilgili sınıf öğretmeni ile sık sık görüşün.

SINIR KOYMA

•Sınır kavramını bir çerçeve olarak düşünebiliriz. Bu çerçeve davranışlarımız ve sorumluluklarımız noktasında bizi şekillendirir ve bize bir hareket alanı sağlar. Bu hareket alanının başı sonu belli ve nettir. Eğer bu çerçevemiz kimi zaman kırılır ya da birtakım zorlamalara maruz kalırsa yorulur, kendimizi rahatsız hissederiz ve beraberinde getirdiği birtakım olumsuz duygularla baş etmek durumunda kalabiliriz. Bu nedenle sınırların belirlenmesi bir ihtiyaçtır ve bizlere bir güvenlik alanı sağlar



ÇOCUKLARA SINIR KOYMA

- Çocuğa bir beklenti ya da kuralı ona kendini güvende hissettirerek rahat edebileceği alanları belirleyerek öğrettiğimiz her bireyin gelişiminde önemli rol oynayan pozitif bir süreçtir.
- Çocuğun kendi varlığını diğerlerinininkinden ayırt etmeyi, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamasını sağlar. Varlığının ve sınırlarının farkında olan çocuklar kendilerini ve dış dünyayı daha kolay kavrayabilirler.

ÇOCUKLARIMIZA NEDEN SINIR KOYMALYIZ?

- Çocuğun çevresiyle uyum içerisinde olması ve öz denetimini sağlayabilmesi, çocukta mahremiyet bilincinin gelişmesinde ve çocuğun mahremiyetini koruyabilmesinde de destekleyici olacaktır.
- Sınır koyularak, çocuğa davranışları üzerinde bir kontrolü olduğunun (otokontrol) öğretilmesi , amaçlanır .Sınırlar belirlenirken çocuğun yaş ve gelişimine uygun olarak onunla işbirliği halinde olunması ve kuralların birlikte belirlenmesi, belirlenen kurallar ve sınırlar konusunda ebeveynin tutarlı olması, ebeveynin kendi sınırları konusunu çocuğa yaşına uygun olarak ve net bir şekilde anlatması etkin sınır koyma sürecinde çok önemlidir.
- Sınır koyma, belirlenen sınırlara riayet etme ve kabul edilebilir davranışları görme süreçlerini evdeki olumlu yaşantılarla deneyimleyen çocuk da sınırları içselleştirerek öz denetimini sağlama konusunda kolaylık yaşayacaktır.



KİŞİSEL SINIRLAR NELERDİR?



Kişisel sınırlar, bir kişiden ne beklediğinize ve size karşı nasıl davranabileceklerini belirlediğiniz sınırlardır. Başkasının davranışında neyi kabul edilebilir ve kabul edilemez bulduğunuzu gösterirler.

- Kişisel sınır, bir kişinin kendisini ve kişisel alanını korumak, saygı görmek ve kendine zarar vermeyen davranışlara maruz kalmamak için çizdiği zihinsel, duygusal ve fiziksel bir çizgidir. Hepimizin kişisel sınırlara ihtiyacı vardır. Sahip olduğumuz sınırlar, kimliğimizin oluşmasını ve sağlıklı ilişkiler kurmamızı destekler.

•Başkalarının sınırlarına saygı gösterin: Başkalarının sınırlarına saygı göstermek, sizi de saygın bir insan yapacaktır. Başkalarının sınırlarını dinleyin ve onları ihlal etmeyin.

•Sınırlarınızı esnek tutun: Sınırlarınız esnek olmalıdır. Yani, değişen durumlara uyum sağlayabilmemiz için bazı durumlarda sınırlarınızı esnek hale getirmeniz gerekebilir. Ancak, bu durumlarda bile kendinizi koruyacak sınırlar belirlemeniz önemlidir.

Sınırlarınızı ifade edin: Sınırlarınızı ifade etmek, başkalarının sizi anlamasını ve saygı göstermesini sağlar. İfade etmek için, net ve açık bir şekilde konuşun

Değerlerinizi anlayın Bir takım kişisel değerlerinizin olması, sınırlarınızı belirlemenizi kolaylaştıracaktır. Değerleriniz hangi davranışın kabul edilebilir, hangisinin edilemez olduğunu belirleyecektir.

• **Sınır koymak bir öz sevgi eylemidir. Sağlıklı sınırlar, sağlıklı ilişkiler oluşturur. Sınırlar sadece ilişkilerimizi güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda bizi suistimalden korur. Bu yüzden sınır koymak, kendimizi sevmeye doğru atılmış bir adımdır**



Sağlıklı Sınırlar Koymak



Kendi haklarınızı bilin: •“HAYIR” diyebilirsiniz: Sınırlarınızı korumanıza yardımcı olur. Kendinizi aşırı yüklenmekten ve kendinizi zorlamaktan kaçının.

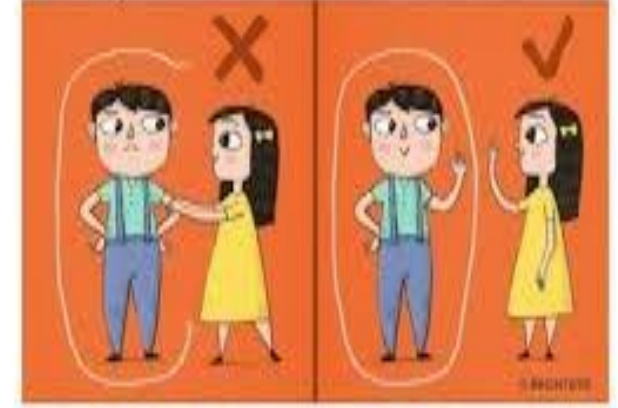
Kendinize zaman ayırın ve kendinizi tanıyın Zaman ayırmak, kendinizi tanımanıza ve ihtiyaçlarınızı anlamana yardımcı olur.

Bir insan sizin haklarınızı ve kişisel alanınızı gasp ediyorsa, sesinizi çıkarın ve ona göre bir tavır takının. Hep belirli durumlarda ve belirli insanların yanında kendinizi güvende hissetmiyorsanız, kendinizi güvenli bir şekilde o alanın dışına çıkarmaya çalışın

• Neyi değiştirmeniz gerektiğini belirleyin: Haklarınızı ve değerlerinizi tanımladıktan sonra, sınırlarınızı koruyabilmek için yapmanız gereken değişiklikleri belirleyin. İhlal edilen sınırları saptayın ve diğer kişide değiştirmesini gerekli gördüğünüz hususlar hakkında onunla iletişim kurmak için adım atın.

Onlardan sınırlarınıza saygı duymalarını isteyebilirsiniz.

KİŞİSEL SINIRLARIMIZ



**FATİH SULTAN MEHMET
ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ**

Kaynak:Tunceli Ram

COCUKLARDA ŞİDDET İÇERİKLİ

DAVRANISLARI NASIL ÖNLEYEBİLİRİZ?

(VELİLERE ÖNERİLER)

•Her şeyden önce anne-baba çocuğa saldırganlık modeli olmamalıdır. (Evde fiziksel şiddet gören bir çocuk, varsa kardeşine uygulamakta, kardeşi yoksa okulda en ufak bir sorunda arkadaşına vurmakta ya da hayvanlara eziyet etmektedir).

•Çocuğun istekleri saldırgan davranışlar yapınca yerine getiriliyorsa, çocuk isteklerini yaptırma şiddeti araç olarak görmeye başlar. Saldırgan davranışlar ödüllendirilmemeli ve onun bu davranışının istenmeyen bir davranış olduğu hemen gösterilmelidir.

•Çocuğa, saldırgan davranışın olumsuz yanları gösterilmelidir. Saldırgan davranışları ile isteklerini elde edemeyeceğini, istediği şeyleri saldırganlık nedeniyle kaybettiğini görmeli ve yaşamalıdır.

•Saldırgan davranışlar kesinlikle fiziksel şiddetle cezalandırılmamalıdır. Anne-babamın ilgisi sevgisi azaldığında ve fiziksel cezalar uzun süre devam ettiğinde, çocukta saldırgan, asi, sorumsuz davranışlar gelişir.

•Saldırgan davranışlar ortaya çıktığında, yetişkinler sakin davranmalı, anormal duygusal tepkiler yerine ben dilini kullanmalıdır (Böyle davrandığım için üzülüm gibi). Saldırgan davranışın hemen bitiminde şiddet uygulandığı zaman, onun hemen kesilmesini sağlayabilir ancak çocukta düşmanca duygular geliştirir.

•Çocuk gergin ve sinirliken onunla tartışmamalı, sakinleşmesini beklemeli ve daha sonra davranışı ile ilgili konuşmalıdır.

•Çatışma anında konuşmaya, söylenmeye, bağırma başlanmadan önce 5-10 dk durulmalıdır. Kendinize ve çocuğunuza sakinleşmek için zaman tanıyın.

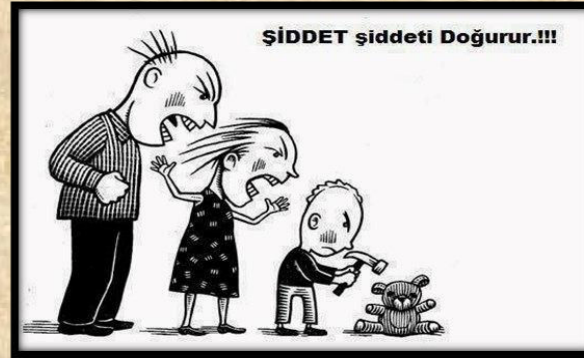
•Çocuğun dışarıda oynamasına izin verilmelidir, bu çocuğun gerilimini azaltır ve enerjisini boşaltma imkanı sağlar.

•Olumlu davranışlar ödüllendirilmelidir. Çocuk olumlu bir davranış yaptığında en azından sözel olarak ödüllendirilmelidir.

Çocuğunuzun yaşı ne olursa olsun ona zaman ayırarak eleştirmeden, yönlendirmeden, kontrol etmeye çalışmadan sadece dikkatle izleyin ve yaptığı şeyleri takdir edin.

•Çocuk saldırgan modellerle karşı karşıya getirilmemelidir. TV deki şiddet içeren programları seyretmesi engellenmelidir. Şiddet filmlerinin gerçek yaşamın modeli değil, kurmaca olduğu çocuğa anlatılmalıdır.

•Her yaş ve dönemde çocuğun temel ihtiyaçları zamanında yerine getirilmelidir.



Kaynak:Eyyübiye Ram

OKULDA ŞİDDETİ ÖNLEME (VELİ BROŞÜRÜ)

Okulda Şiddete
Hayır!



FATİH SULTAN MEHMET
ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ

OKULDA ŞİDDET NEDİR?

Okulda şiddet, okul iklimi üzerinde olumsuz sonuçlar üreten, öğrencilerin öğrenme süreçlerine zarar veren, onların gelişimlerini engelleyen, saldırgan ve suç benzeri davranışlardır.



Şiddet göstermeye yol açan risk faktörleri şu



- Ebeveynin ayrılması, boşanması veya tek ebeveynle yaşama
- Düşük sosyo-ekonomik düzey
- Kronik hastalıklar
- Çocuk ihmal ve istismarı
- Aile içi şiddet
- Savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar
- Evsizlik
- Ebeveynlerden biri ya da ikisinin alkol ve/veya uyuşturucu kullanması
- Öğrencinin alkol ve/veya uyuşturucu kullanması
- Sık sık okuldan kaçma
- Akranları tarafından reddedilme
- Ailede suç işleyen bireylerin olması
- Öğrencinin duyu ve düşüncelerine zarar veren nörolojik bir probleminin olması
- Öğrencinin daha önce herhangi bir suçtan tutuklanmış olması

OKULDA ŞİDDETİN NEDENLERİ

- Öğrencilerin boş bırakılması
- Şiddetin öğrenilen bir olgu olması
- Engellenme
- Eğitim (disiplin) algısı içinde yer bulması
- Yetişkinlerdeki suçluluk ve döngüyü kıramama
- Okulun öğrencilerin canlı yaşamını sürdürme, güç, sevgi, ait olma, özgürlük ve eğlence gibi temel ihtiyaçlarını karşılamada yetersiz kalması
- Değişen ve nitelikli bir eğitimin sağlanmasında yeterli olmayan öğretim programları
- Ülkemizde gelir dağılımındaki ayrılıkların, sınıf ortamlarına da taşınması
- Okulun içinde ve çevresinde yeterince güvenilir bir ortam yaratılmaması

Araştırmalar gösteriyor ki özellikle sevgisiz ve baskıcı bir ortamda yetişen ve şiddet yaşayan çocukların ileriki yıllarda toplumda birer şiddet uygulayıcısı olma ihtimalleri daha yüksek!

ŞİDDETİN GELDİĞİNİ FARK ETMEK

- Sosyal olarak içe kapanma
- Aşırı izolasyon ve yalnızlık duyguları
- Aşırı reddedilme duyguları
- Şiddet mağduru olmak
- Dalga geçilme ve tacize uğrama duyguları
- Okula ilginin ve akademik başarının düşük olması
- Şiddeti yazılar ve resimler ile anlatmak
- Kontrol edilemeyen öfke
- Fevri ve düzenli/sürekli olarak vurma, sindirme, zorlayıcı davranışlar gösterme
- Disiplin öyküsü
- Önce yaşanmış şiddet ve agresif davranış hikayeleri
- Farklılıklara toleransın olmaması ve ön yargılı olmak
- Madde ve alkol kullanımı
- Çetelere bağlı olma
- Silaha yasal olmayan yollardan ulaşma ve kullanma
- Ciddi şiddet tehdidi