

VELİLERİMİZE ÖNERİLER

- ✓ **Planlarınızı Paylaşın:** Düzenli olarak yaptığınız aile toplantılarında, çocuğunuza model rolünde bir ebeveyn olarak kendi planlarınızdan bahsedin. Aktiviteler planlaması için yardımcı olun ve ders çalışma programının aralarına aile toplantıları koyun.
- ✓ **Kitap Okuma Saatlerinin Kaydını Tutun:** Yatay eksenle haftanın günlerinin yazılı olduğu bur grafik tutarak çocuğumuzu okuma konusunda motive edebilirsiniz. Çocuğunuzun en sevdiği kitaptan her akşam kaç sayfa okuyacağı konusunda hedef belirlenmesini sağlayın ve grafiği nasıl işaretlemesinin gerektiğini öğretin. Bu şekilde her gün okuduğu sayfa sayısının arttığını göreceksiniz ve daha da önemlisi çocuğunuza bu ilerlemesinden dolayı övdüğünüz zaman yüzündeki ışıltıyı sizde fark edeceksiniz.
- ✓ **Problemlerine Yardımcı Olun (Sorunlarıyla İlgilenin):** Çocuğunuzun okulda sürekli tekrar eden bir problemi varsa, çocuğunuzun öğretmeniyle konuşun ve problemi çözmek için planlar yapın. Buna rağmen sorun hâlâ devam ediyorsa, çözülmemişse ilerlemesine engel olan belirli bir öğrenme problemi olup olmadığını anlamak için bir test uygulayın.
- ✓ **Dinlenme Metodlarını Öğretin:** Eğer çocuğunuz sınav olurken panikliyorsa, ona küçük bir dinlenme, rahatlama tekniği öğretin. Önce, karnından yavaş ve rahat nefes almasını söyleyin. Daha sonra, nefesini verirken fısıltıyla D-İ-N-L-E-N demesini söyleyin. Çocuğunuza gerginliği ve vesveseleri arttığında bu yeni metodu uygulaması için cesaretlendirin. Bunu aynı zamanda siz de uygulayabilirsiniz.
- ✓ **"Araştır, Sor, Oku, Anlat, Tekrar et" Metodunu Çalışma Aracı Olarak Kullanın:** Sayısal sözel veya herhangi bir ders ile alakalı bir konuya çalışmaya başlamadan önce, çocuğunuza önce o konunun genel olarak ne hakkında olduğunu anlaması için araştırması gerektiğini, daha sonra konudaki başlıklar hakkında kendi kendine sorular üretmesi gerektiğini, bir sonraki aşmada bu sorunlara verilen cevapları okumasını, daha sonra verilen bu cevapları kendi kendine anlatmasını ve en son olarak da bütün öğrendiklerini tekrar etmesi gerektiğini öğretin veya sağlayın.
- ✓ **Televizyon İzleme Vaktini Sınırlayın:** Çocuğunuzun her hafta kaç saatini TV önünde geçireceğine karar verin. TV rehberinden, programları ve etkinlikleri çocuğunuzun önceden seçmesini sağlayın. Uygun zamanlarda tekrar izletmek için özel programlar kaydedin.
- ✓ **Aile Olarak TV'den Uzak Kalmayı Planlayınız:** Yılda bir hafta TV izlemeyin. Bu süre daha zevkli işlerin yapılmasına ve yeni şeylerin öğrenilmesine vesile olabilir.

Hepinize Çocuklarınızla Sağlıklı, Mutlu ve Huzurlu Günler Dilerim.

Seda IRMAK
Psikolojik Danışman