

Arif Eminoglu İlkokulu

Rehberlik Servisi Bülteni

Zübeyir ULUSOY—Rehberlik Öğretmeni - İsmail TURAN—Rehberlik Öğretmeni

VERİMLİ BİR YARIYIL TATİLİ İÇİN AİLELERE ÖNERİLER

Değerli anne babalar,

Çocukların hem dinlenmeleri, hem eğlenmeleri hem de okula gittikleri dönemde zaman bulamadıkları etkinlikleri ve faaliyetleri gerçekleştirmeleri için fırsat yaratan yarıyıl tatili nihayet geldi. Öğrenciler için sevinç kaynağı olan tatil dönemlerinde vaktin doğru değerlendirilmesi gerekir. Tatil hiçbir iş yapmadan vakit geçirmek değildir. **Doğru değerlendirilmediği takdirde tatil, çocuğun başıboş olarak hareket ettiği bir zaman dilimine dönüşür. Bu nedenle tatilde dinlenmek, ilgi ve hobileri geliştirmek, okulda öğrenilen bilgi ve becerileri pekiştirmek gelişimsel açıdan önemlidir.**

Çocuğun bulunduğu yaş ve cinsiyet grubuna göre tatil programının şekillendirilmesi daha uygundur. **Yarıyılın yorgunluğu kısa sürede atılır. Bu dinlenmenin ardından öğrenci yeni bir enerji ve istekle çalışabilecek duruma gelebilir.**

Hoşlandığı Etkinliklerden Başlayın

Tatil etkinliklerinin planlanmasında çocuğun özgürlüğü, ilgi alanları ve ihtiyaçları büyük önem taşır. Bu sürecin çocukla birlikte planlanması daha doğru olur. **Çalışmaya çocuğun hoşlandığı etkinliklerden başlanmalı, başarısı övülmeli, sonra yavaş yavaş diğer etkinliklere geçilmelidir. Tatillerde yapılan bu etkinlikler, çocuklarda sorumluluk duygusunun gelişmesini sağlar, öz disiplin geliştirir, öğrenmeye ilgi uyandırır.**

Beden Ve Zihin Dinlenmeli!

Peki tatil demek yoğunluklu olarak ders çalışmak, tekrar yapmak ve kitap okumak mı demektir? Tabii ki hayır. İlk dönemin yorgunluğunun atılması, beden ve zihnin bir nebze olsun dinlenmesi ve rahatlaması da gerekir. Zaten okul olmadığından bunlara ayıracak bol bol vakit olacaktır. Bundan dolayı hazırlanılacak tatil programına zevk alınacak birtakım aktiviteleri de eklemek önemlidir. Bu aktiviteler sevilen ve zararsız televizyon programlarının izlenmesi, arkadaşlarla bir araya gelip ortak aktiviteler yapılması, yakınların ziyareti, hobilere daha çok zaman ayrılması şeklinde olabilir. Ancak, tüm bunları yaparken ölçülü olmak gerekir.

Tatilde öğrencinin sağlığına da dikkat etmesi oldukça önemlidir. Tatil boyunca alınan besinlere dikkat etmek, özellikle kış aylarına denk gelen yarıyıl tatilinde mevsim şartlarına göre giyinmek, öğünleri düzenli ve zamanında yemek, kalkış ve yatış saatlerinin düzenli olmasına çalışmak ve riskli aktivitelerden sakınmak sağlık için oldukça önemlidir.

Tatil Programı İçin 4 Temel Strateji:

- **Konu tekrarı yapmak:** İnsan öğrendiklerinin yüzde 75'ini bir hafta içerisinde, yüzde 66'sını bir gün içerisinde, yüzde 54'ünü de bir saat içerisinde unutur. Özellikle de ilköğretim çağındaki çocuklar çabuk öğrendikleri kadar çabuk da unutulurlar.

Unutmayı önlemenin en iyi yolu yapılan tekrarlardır. Özellikle geçmiş konulardan çok fazla hatası çıkan öğrenciler genel tekrara ağırlık vermelidir.

• **Eksik kalan konuları tamamlamak:** Konu eksikliği fazla olan, konuları sınava kadar yetiştirememeye korkusu yaşayan öğrenciler, bu tatilde önceliği eksik konularını tamamlamaya ayırmalıdır. Çünkü ikinci dönemde hem zamanın daha kısa olması hem de bahar mevsiminin gelmesi ile birlikte öğrencilere ev dışı daha cazip gelir. Bundan dolayı ders çalışmaları zorlaşabilir.

• **Yeni konular çalışmak:** Konu eksikliği olmayan ve çalıştığı konulardan çok az soru kaçırın öğrenciler bu stratejiyi kullanabilirler.

• **Kitap Okuma:** Öğrenciler için tatil, kendilerini geliştirmek için de çok iyi fırsattır. Bireyin kendini geliştirmesini sağlayacak en önemli etkinlik kitap okumaktır. Tatilde kitap okumaya başlamak öğrenciler için bu alışkanlığı kazanmaları, kitap okumanın keyfini yaşamaları açısından bulunmaz bir fırsattır. Dolayısıyla, kitap okumak, iyi bir tatil programının olmazsa olmazlarından.

Verimli Bir Yarıyıl Tatili İçin Ailelere Öneriler

☺Çocuğunuzun karnesini başka öğrencilerin karneleri ile kıyaslamayın. Akranları ile kıyaslanmak, arkadaşlarının kendisinden daha iyi olduğuna vurgu yapmak, başarısızlıkla suçlamak; çocuğunuzda kaygı, yetersizlik ve özgüven eksikliği hatta değersizlik duygularına yol açar. Bu tür davranışlar çocuk ile anne-baba arasında iletişim kopukluklarına, çocuğun ailesinden uzaklaşarak dış çevreye yönelmesine neden olur.

☺Çocuğunuzun karne notlarını değerlendirirken öncelikle karnedeki olumlu yönlere vurgu yapın. Bu durum, onun özgüveninin artması-

na, başarı duygusunun pekişmesine yol açar. Olumlu yönleri vurguladıktan sonra çocuğunuzun kendini ifade etmesine de fırsat vererek başarısızlıklar üzerinde durun. Başarısızlığının nedenlerini çocuğunuzla birlikte, suçlayıcı ve yargılayıcı bir dil kullanmadan değerlendirerek, çözüm yolları üzerinde konuşun. Bu dönem, başarısız olunan derslerin de desteklenmesi ve telafisi için bulunmaz bir fırsattır.

☺Çocukları ikinci döneme motive etmek için kaygı ve tehdit yolu kullanılmamalıdır. “Sen bu gidişle ikinci dönemde sınıfı geçemezsin, bu kadar çalışmayla başarılı olamazsın” türündeki ifadeler kaygıyı artırır, çocuğun özgüvenini azaltır.

☺Çocuğunuza her şeye rağmen koşulsuz sevgiğinizi ve ona güvendiğinizi hissettirin.

☺Çocuğunuzla geçireceğiniz zamanın uzunluğu değil kalitesi önemlidir. Çocuğunuz ile geçirdiğiniz vaktin kalitesini artırarak onun bu konudaki ihtiyacını mümkün olduğunca karşılamaya çalışın.

☺Bu dönemde çocuğunuzun uyku düzeninin bozulmamasına özen gösterin.

☺Çocuğunuzun kitaplığını zenginleştirin ve kitapları; inceleme, resimleme, drama ve öykü tamamlama etkinlikleri şeklinde yaşantısına katabilmesine olanak sağlayın.

☺Çocuğunuzun yaşlıları ile birlikte vakit geçirmesi için de zaman ve ortam yaratın. Ara dönem, ebeveynlerin çocuklarıyla birlikte vakit geçirmeleri için çok iyi bir fırsattır. Bu zaman diliminde mümkün olduğu kadar birlikte zaman geçirin. Tatili birbirinizi daha iyi tanımak, anlamak ve birbirinizin arkadaşlığından zevk almak için değerlendirin.

☺Çocuğunuzun TV ve bilgisayarla geçireceği zamanı sınırlandırın.