



dogmhedef2023@gmail.com

YKS - LGS SINAVLARINA HAZIRLIK
ÖĞRENCİLERİN VELİLERİNE
YÖNELİK REHBER KİTAPÇIĞI

Çocuklarınızın
kumbaralarında
başarı ve huzur
biriktirin!

Sınavlar ve Denemeler

Hazırlık sürecinde denemeler, birer sınav değildir.
Denemeler, sınavda ne yapılmamasını öğretir.
Denemeler, sınavda pratik soru çözmeyi sağlar.
Denemeler, sınav tecrübesi kazandırır.
Birçok öğrenci yeterli denemeyle başarılı olmuştur.
Yeterli deneme, yapılamayan soruların kalmamasıdır.
Deneme sonrası yapılamayan soruların çözülmesidir.
Başarılar, deneme deneyiminin sonuçlarıyla ölçülür.

Öğrenme Öğrenilebilir

Etkin ders çalışanlar günlük ders tekrarı yaparlar.
Dersten sonra konuyla ilgili test çözerler.
Böylece öğrenilen bilgi, kısa süreli hafızaya taşınır.

Öğrenmeyi Bilenler

Evde günlük ders tekrarı yaparlar.
Gün içinde gördükleri konularla ilgili test çözerler.
Öğrenilen bilgi böylece uzun süreli hafızaya taşınır.

Tekrar Süresi

Öğrenilen bilgi tekrarı ilk 24 saat içinde yapılmalıdır.
Bilgiler arttıkça tekrar sayısı azaltılarak sınava taşınır.

Zamanı Yönetin

Günlük ders çalışma zamanı parçalanmamalıdır.
Bir bütün hâlinde çalışılmalıdır.
Sınav da bir bütün olarak yapılmaktadır.

Bedeniniz Sınava Hazır mı?

Beden sınava hazırlanmalıdır önce.
Birçok öğrencinin etkin çalışmasında bu vardır.

Ne Kadar Soru Çözelim?

Çok soru çözmek yerinde bir uygulamadır.
Ancak çoğu başarılı öğrenciler bilinçli soru çözmektedirler.

Sorumluluk Bilinci Temellendirilmelidir

Ödev uygulamaları ve takibi öğrenciyi tetikler.

Bu konuda farklı kaynaklardan da yararlanılmalıdır.

Çıkmış Sorular İyi Bilinmelidir

Çıkmış soruların tamamının çözülmesi önemlidir.
Farklı yayınlardan birçok denemeler çözülmelidir.

Sınav, Konu Eksikliğini Kabul Etmez

Konu eksikliği etütlerle ve özet bilgilerle giderilmelidir.
Veli, çocuğun ders devamsızlığını takip etmelidir.

Anne-Babalar da Sınava Hazırlanıyor!

Çocuğun konu eksikliğini bilmelidir.
Eksikliklerle ilgili rehberlik servisinden bilgi almalıdır.
Öğrenci hakkında öğretmenlerin görüşü alınmalıdır.

Veliler, sınav sistemi hakkında bilgi sahibi olmalıdır.
TYT başarısıyla AYT başarısını iyi algılamalıdır.
LGS başarısını ve puanlarını bilmelidirler.

Denemeler Tüm Konuları İçermektedir

Denemelerin analizlerini tek başımıza yapmamalıyız.
Rehberlik servisiyle görüşmemiz yararlı olacaktır.

Ölçemediğinizi Geliştiremezsiniz

Öğrencinin performansını doğru takip edelim.
Onun denemelerdeki yükselen değerleri vardır.
Öğrenci nereden başlayıp nereye geldi demeliyiz.
Sağlıklı bir değerlendirme yapmalıyız.

Veli, Reflekslerini Kontrol Etmelidir

Veli olarak anne ve babaların ayrı ayrı ilgileri vardır.
Anneler daha ayrıntıcıdır.
Babaların geneli daha serbest düşünürler.
Her iki tarafında tetikleyen yönleri vardır.
Ebeveyn, sorumluluklarını yerine getirmelidirler.

Doğru Zamanda Doğru Çevre Edinilmelidir

Sınavlara hazırlananlar en yakınlarından etkilenirler.
Kızlar teyzesinden ve halasından etkilenirler.
Erkeklerse amca ve dayılarından etkilenirler.
Bu etkileşim daha farklı yerlerden de olabilir.
Ağabeyinden, ablasından veya bir büyüğünden...
Etkileşimin yararlı olması için çaba gösterilmelidir.
Yakın çevre desteği başarıyı artıracaktır.
Özellikle başarı beklentileri eleştirel olmamalıdır.

Yakın akrabalar arasında bu çok olmaktadır.
Öğrenci, sınava kadar bu kişilerle mümkünse görüşmemelidir.

Sınavların Hazırlanış Özellikleri

Sınavların geneli % 10'u çok kolay, % 20'si kolay, % 40'ı normal, % 20'si zor, % 10'u çok zor sorulardan oluşmaktadır.

Tespitler

Toplam % 70'lik başarı istenilen bir okulu kazandırmayabilir.
Zor ve çok zor da başarıldığında genellikle istenilen yerler kazanılıyor.
Zor ve çok zor, denemelerde yapılamayanlardır.
Bazen çok kolay, kolay ve normaller de yapılamıyor.
Denemeler sonrası yapılamayan sorular kesinlikle çözülmelidir.
Çocuklar, sınav öncesinde kendilerini denetleyebilmelidir ki sınava daha huzurla girilebilsin...

Ne Kadar Sözcük O Kadar Yorum Üretebilirsiniz

Günde 300 kelimeyle konuşuyoruz!
Kelime dağarcığımız çok kısıtlı...
Kitap okumuyoruz!

Sözcük Dağarcığı Arttırılmalıdır

Gençler, mesajlarını en kısa biçimde gönderiyorlar.
Sınırlı sayıda kelime kullanıyorlar.
“Hiç kitap okumadım!” diyen öğrenciler bile var...
Hızlı okumayı öğrenenler sınavlarda öne geçiyor.

Sınav Taktiğini Bilen, Kazanıyor!

Zamanla yarışarak soru çözümü geliştirilmelidir.
Soruları çözerken zaman tutulmalıdır.
Her soru için önce bir dakika ayrılmalıdır.
Test çözme ilkeleri çok iyi bilinmelidir.

Konular Arası Transfer Yeteneği Geliştirilebilir

Çocuklar her dersin konularına hâkim olmalıdırlar.

Test Tekniği Çok İyi Kavranmalıdır

Test çözerken sınav ortamı düşünülmalıdır.
Kaygı duygusu denetlenmelidir.
Testler, ara vermeden bir oturumda çözülmelidir.
Soruları çözmeye, en iyi bilinen dersten başlanmalıdır.
Tüm seçenekler mutlaka okunmalıdır.
Sorunun hangi konuya ait olduğu belirlenmelidir.
Sorunun diğer konularla ilişkisi hatırlanmalıdır.
Soru kökü olumlu mu olumsuz mu iyice bakılmalıdır.

Neden–sonuç ilişkisi gözden kaçırılmamalıdır.
Yanlış cevaplar elenmelidir.
Çözümeyen sorularda ders notlarına bakılmalıdır.
Çözülmüş örnekten sorunun benzerleri bulunmalıdır.
“Sınavda bir sorudan ne çıkar!” denmemelidir.
Zor soruları yok saymak en büyük hatadır.
Çözülen her bir soru tipi öğrenci için bir avantajdır.

Sorular Yeterli Düzeye Kadar Çalışılmalıdır

Öğrenci, her gün belli miktarda soru çözmelidir.
Soru çözmek öğrencide bir alışkanlık oluşturmamalıdır.
Soru kökünü ve paragrafını doğru anlamalıdır.
Bütün şıkları okumadan seçenek işaretlememelidir.
İki cevap birbirine benziyorsa, ikisi de değildir.
İki şık birbirinin zıttaysa, bunlardan biri doğrudur.
Emin olunmayan soru işaretlemeli sonra çözüme bakılmalıdır.
Yanlışlardan dolayı karamsarlığa düşülmemelidir.
Çözümeyen sorular kafaya takılmamalıdır.
Stres ve panik yapılmamalıdır.
Her öğrencinin çözemeyeceği sorular mutlaka çıkar.
“Uzun soru zordur” deyip okunmadan geçilmemelidir.
Paragraf sorularında cevap paragrafın içinde gizlidir.
Paragraf sorularında önce soru kökü dikkatlice okunmalıdır.
Doğru cevaba ulaşmak için yanlış şıklar elenmelidir.
Sayısal sorular kalem kullanılarak çözülmelidir.

Ders Çalışmak Heyecan Uyandırmalıdır

Öğrenci not tutmayı alışkanlık hâline getirmelidir.
Uykudan önce yapılan tekrar unutmayı engeller.
Uykuda hormonlar bilgilerin pekişmesini hazırlar.
Sabahları bir gün önceki dersler tekrar edilmelidir.
Bilgiler daha kalıcı bir duruma getirilmiş olur.
Haftanın ve ayın belli günleri tekrara ayrılmalıdır.
Sabah, paragraf testi çözenin yorum gücü artıyor.
Aşırı tekrarın yararından daha çok zararı olabilir. Çünkü devamlı aynı uyarıcıya beyin muhataptır.
Beyin belli bir süre sonra bundan sıkılabilir.
Bu durum motivasyon bozukluğuna neden olacaktır.
En doğru sor kökü bir soruda her seçenek doğrudur.
Bunlar arasından en doğru olanı bulmak gerekir.

...

Test Çözmek Pratik Yapmakla Gelişir

Test tekniğini bilen kazanıyor.
Okulda başarılı öğrenci olmak sınav için yetmeyebilir.
Test tekniğini iyi kavramakla doğru orantılıdır.

Her yıl binlerce okul birincisi açıkta kalmaktadır.
Nedeni, tutarsız tercih planlaması ve test tekniğini yeterince bilmemektir.
Sorulara ön yargıyla yaklaşılmamalıdır.
Soruyu üzerinde zaman harcanmalıdır.
“Turlama Usulü” denenmelidir.
Önce yapılabilen sorular çözülmelidir.
İkinci turda işaretlenen zor sorular çözülmelidir.
Bu uygulama sınavda öğrenciye epeyce bir zaman kazandıracaktır.
Öğrencinin zihinsel faaliyetlerini olumlu etkileyecektir.
Sınavda, zihninin dağılmasına izin vermemelidir.

Denemelerde İstenilen Puanları Alınamıyorsa

Öğrenci konulara hâkim değildir.
Konular arasında transfer yapamıyordur.
Bilgileri hatırlayamıyordur.
Konularla ilgili yeteri kadar pratik yapmamıştır.
Sınavda zamanı iyi kullanamıyordur...
Sınavlar öncesinde hazırlık taktiklerinin önemi büyüktür.
Öğrenci, ilk denemelerden düşük puan almaktadır.
Bu, onun konu eksliğinden kaynaklanmaktadır.
Bilindiği gibi denemelerde genel sorular vardır.
Bazı denemeler kolay bazıları da zordur.
Denemeden alınan puanlar gerçek başarıyı yansıtmayabilir.
Denemeler, öğrenciye yaptığı hatalarını öğretir.
Öğrenci, sınav yaklaştıkça denemelerden daha yüksek puan almaktadır.
Bunun sebebe, konular tamamlanmış olup egzersizler arttığı içindir.
Hiçbir çaba boşuna değildir.
Öğrenci kendine inanırsa ve çabalarsa başarır.

Öneriler

Anneler ve babalar!
Çocuğunuzun eğitimi hepimiz için çok önemli.
Çocukların derslerinde başarılı olmasını arzuluyorsunuz.
Her türlü imkânları da onlara seferber ediyorsunuz.
Çocuk, anne ve babası tarafından fark edilmek ister.
Filelerinde önce başarı biriktirmek gerekir...
Başarıya ulaşmak için engeller çoktur.
Çocuklar, arkadaşlarından ve ailesinden etkilenmektedirler.
Yaşamda ihmal ettiğimiz şeyler vardır.
Sonra büyük bir sıkıntı olarak bu bize döner.

Veli Sorumluluğu

Veli olmak, sorumluluk almak demektir.
Gelecek derdinde olan veliler bu kaygıyı yaşarlar.
Çoğu veliler çevresinden eğitim desteği alırlar.

Çağımızda profesyonel destekler kaçınılmazdır.
Yola nasıl başlanırsa öyle gider.
Üzüm üzüme baka baka kararır...
Çocuklarımız doğduğunda çok mutlu olmuştuk.
Yıllar geçtikçe bir kısmımız bunu sürdüremedik.
Çocuklarımızı küçükken ihmal ediyoruz.
Hayat koşturması içinde kayboluyoruz.
Çocuklarımızın büyüdüklerini unutuyoruz.
Yıllar gelip geçiyor onları fark edemeden...

Çocuklarınız Tanıyın

Çocuklarımızla gurur duyuyoruz onları tanımadan.
Oysa onlardan ne kadar uzaklaşıyoruz bilmeden...
Çocuklar önce arkadaşlarına önem veriyorlar.
Arkadaşları da onların davranışlarını şekillendiriyor.
Yaşlandığınızda size vakit ayıramıyorlar.
Onlar da büyüdüklerinde bize benziyorlar...

Ve Bizler...

Sürekli meşguldük.
Çocuklarımızla bir gün olsun oynayamadık.
Onlara zaman ayıramadık.
Aç açık bırakmadık.
Gelişimleriyle yeterince ilgilenemedik...

Keşkeniz Olmasın!

Hayat çok kısa.
Yıllar da çok çabuk geçiyor.
Çocuklarımız büyüyor fark edemeden...
Her şey istediğimiz gibi olsaydı diyoruz.
Oysa bazen hiç de böyle olmuyor.
Hayat, geç kalanlara fırsatlar tanımayabilir.
Çocuğunuzla iyi bir iletişim kurun.
İletişimin anahtarı, önce dinlemektir.
Çocuklarınız gerçek servetinizdir.
Onları iyi dinlemeye çalışalım.
Herkes çevresinde anlaşılmayı arzu eder.
Hayatta kabul görmeyi ve önemsenmeyi ister.

İlgi, Sevgi ve Heyecan Üretmek Emek İster

Sevgi, her derdi tedavi eder.
Sevgi göstermek sevileni de sevmeye teşvik eder.
Çocuğumuza olumlu davranışlarla örnek olalım.
Onları olduğu gibi kabul edelim.
Çocuklarınız değişmeye ve gelişmeye açık olmalı.

Onlarla iletişim kazaları yaşamayalım.
Onlara işimizden daha çok önem verelim.
Başarılarını motive ederek etkileyelim.

Çocuklara Şu Sözleri Söylemeyelim:

Yapmak zorundasın!
Sınavın iyi geçmezse istediğin şeyi unut!
Ne oyalanıp duruyorsun, dersine çalış!
Denemen çok kötü, bu gidişle kazanamazsın!
Sen, tembelin tekisin!
Aptalsın oğlum sen!
Geri zekâlı mısın kızım sen!
Senin işin gücün oyun!
Dersi ben mi yapacağım çocuğum!
Biz senin zamanındayken...
Emeklerimiz gözünle dizine dursun emi!
Müzikle biz ders çalışıldığını sende gördük!
Şu instegram'da ne buluyorsan!
Zevzek şey!
Biliyordum böyle olacağını!
Benim karşımda konuşma!
Senin her yaptığın şey hata zaten!
Sen şu ana kadar neyi başardın ki...
Kazanamazsan ben sana gösteririm!
Senin başkalarından neyin eksik?
Sanırım tahtan eksik!
Arkadaş, bu çocuğu yoluna koyamadım gitti bir türlü...

Çocuklarımızı Dinleyelim

Hoşumuza gitmeyen şeyi dinlemeyiz.
Hoşlanmadığımızın sözüne aldırış etmeyiz.
Kişinin ne söyleyeceğini biliyorsak umursamayız.
Bu özellikler çocuklarımızda var mı?

Neler Yapabiliriz?

Konuşurken dinleyemeyiz.
Kendimizi konuşanın yerine koymalıyız.
Derdimizi dinleyene anlatmak kolaydır.
Çocuklarınızı anlamak için sorular soralım.
Duygularımızı kontrol edelim.
Çocuklarımızı olur olmaz suçlamayalım.
Suçlamak yerine, o davranışı tanımlayın.
Cezalandırmak yerine ona yol gösterin.
Onlara olayla ilgili duygularınızı anlatın.
Çocuklara ailede söz hakkı verilmelidir.

Yapamadığımızı onlarda görmeye çalışmayalım.

Çocuklarımızdan Neler İstiyoruz?

Çocuğunuz çekingen mi olsun?
Başkalarının etkisi altında mı kalsın?
Çocuğunuzun hareketlerine sınır koyunuz.
Çocuk, yaşamın kurallarını öğrenmelidir.
Vurucu, kırıcı ve saldırgan davranışlarını düzeltin.
Çocuğun davranışlarından haberdar olalım.
Onlar özgüven duygularından yoksun olmasın.
Çocuklarımızın zayıf bir kişiliği olmamalıdır.
Çocuklarımızı bazen ödüllendirebiliriz.
Çocukların sorumlulukları temellendirilmelidir.

Aile Sorumluluğu

Aile, sevgisini çocuğuna göstermelidir.
Sorunlarına karşı ilgili bir tutum sergilemelidir.
Çocuklar, derslerine ilgili hâle getirilmelidir.
Zamanlarını boşa harcamamalıdır.
Yanlış arkadaşlıklar edinmemelidirler.
Bağımlılıklara eğilimleri varsa gözlemlenmelidir.
Çocukların fikirleri dinlenmelidir.
Hedeflerini gerçekleştireceği fırsatlar sunulmalıdır.
Çocuklar ilkeli bir kişilik geliştirebilmelidirler.
Haklarını korumalı ve dayanışma içine girmelidirler.
Çocuklarla empati kurup sorunlarımızı çözebiliriz.
Güven duygusu vererek ihtiyaçlarını giderebiliriz.
Onlara davranışlarımızla önem değer yükleyebiliriz.
Onları dinlerken başka şeyle meşgul olmamalım.
Çocuğumuzu yüz yüze bakarak dinleyelim.
Sözlerini kesmeyelim.
Jest ve mimiklerimizle onu dinlediğimizi hissettirelim.
Konuşurken büyükle konuşur gibi özenli olalım.
Çocuklarımızı olumlu davranışlarıyla eğitelim.
Onları zamanımızla ve akranlarıyla kıyaslamayalım.
Her çocuk kendine özgüdür.
Sorunlarını paylaşalım.
Konuşurken ses tonumuza dikkat edelim.
Sesimizdeki vurgu çocuğa ne yapması gerektiğini öğretir.

Kazanımlar

Çocukların bilgi kazanımı etkin olmalıdır.
Soru çözme tekniklerini iyi kavramalıdır.
Denemelerde sınav taktiklerini edinmelidir.

Sınavda psikolojik durumu kötü etkilenmemelidir.
Onların psikolojisini çevresi ve ailesi etkilemektedir.
Tabiat boşluk kabul etmiyor.
Çocukların yaşamları disipline edilmelidir.
Sevgiye gereksinimleri olduğu unutulmamalıdır.
İnsan, sevildiğini ve sayıldığını bilmek ister.
Çocuğa kendini denetlemeyi öğretmeliyiz.
Çocuk, özsaygı ve özdenetim kazanmalıdır.
Çocukla sürdürülebilir bir iletişim kurulmalıdır.
Aynı dili konuşarak onu tanımaya çalışmalıyız.
Duygularını paylaşmalıyız.

Veli Ödevleri

Kimseyle kıyaslamamalıyız.
Yaptıklarımızı başına kakmamalıyız.
Aşırı baskı yapmamalıyız.
Kaygılarımızı belli etmemeliyiz.
Diyaloğumuz başarı endeksli olmamalıdır.
Beslenme ve uykusuna dikkat edilmeliyiz.
Kitap okuma alışkanlığı kazandırılmalıyız.
Fazla televizyon seyretmeyerek örnek olmalıyız.
Çocuk, arkadaşlarıyla uyumlu olmalıdır.
Çocuğunuza değer verin.
Hayallerini önemseyin.
Onun önemli olduğunu söyleyin.
Ondan kopmayın.
Çevresindekileri kıskanmamalıdır.
İçine kapanmamalıdır.
Onunla konuşun.
Bilgisayar başında vakit tüketmemelidir.
Sabahları zorlamadan onu uyandırın.
Onun kendisini gerçekleştirebileceğini söyleyin.
Güvenin.
Onu seven bir ailesi olduğunu söyleyin.
Başarılarıyla gurur duyun.
Kaygılanmayın.
Deneme ve sınav sonuçlarından haberiniz olsun.
Denemeleri kendi başınıza yorumlamayın.
Rehberlik öğretmeninden yardım isteyin.
Ona, daha iyi olabileceğini söyleyin.
Şefkat gösterin.
Şımartmayın.

Stres Yönetilmelidir

Öfke doğal bir duygudur.

Çocuğunuz sinirlerini denetleyebilmelidir.

Uyarılar karşısında aniden parlamamalıdır.

Çocuğunuz kendini ve başkalarını incitmemelidir.

Öfke duygusunu ifade edebilmeyi öğrenmelidir.

Annelik ve Babalık Dünyanın En Zor İşidir

Geleceğini düşünün.

Akşamları eve geç kalmamalıdır.

Ders çalışmadan ve tekrar yapmadan uyumamalıdır.

Kahvaltısını yapmalıdır.

Düzenli beslenme alışkanlığı olmalıdır.

Arkadaşlarıyla gereksiz vakit geçirmemelidir.

Derslerine yeterince ilgi göstermelidir.

Ümidinizi yitirmeyin.

Anlayışlı davranın.

Sorumlulukların içinde kendinizi kaybetmeyin.

Çocuğumuza verecek enerjiniz tükenmesin.

Takdir edin.

Teşvik ederek harekete geçirin.

Onunla zaman zaman gurur duyduğunuzu söyleyin.

Mutluluğunu paylaşın.

Sevinçlerinde ve üzüntülerinde yanında olun.

Başarılarını, kaygılarını ve hayallerini önemseyin.

Çocuklar, sevgi ve ilgiden uzak kalmasın.

Sevdiklerinize değer katın.

Çocuklarınıza gününün nasıl geçtiğini sorun.

Becerilerini yerine getirmesini öğretin.

Hatalarını düzeltin.

Anlamaya çalışın.

Diyalog kurun.

Onun için saat kısıtlamaları koymayın.

Daha çok şefkat gösterin.

Birlikte yürüyüşe çıkın.

Uçurtmalar uçurun.

Gerektiğinde oynayın.

Onunla kırlarda koşun.

Yıldızları seyredin.

Çekişmeyin.

Daha çok sarılın.

Önce benlik saygısı kazandırın.

Her zaman katı davranmayın.

Daha çok onaylayın.
Yüreklendirin.
Saygı adına daha çok şey öğretin.
Keşkemiz olmasın!

Çocuğunuz Büyüyor!

Doğduğunda dünyalar sizin olmuştu.
Yürüdüğünde sevinçten uçmuştunuz.
Anne-baba dediğinde ne yapacağınızı şaşırılmıştınız.
Oysa o büyüdükçe onunla problemlerinizi arttı...
“Onu anlamıyorum!” demeye başladınız.
Endişelenmeyin!
Çocuğunuz aslında kendini arıyor...
Çocukluktan erişkinliğe geçişe ergenlik denir.
Ergenlikte hızlı değişimler olur.
Değişkendirler.
Otoritelere karşı çıkarlar.
Bu, saygısızlık değil; varlığını ispat etme çabasıdır.
Arkadaşları onun için önemlidir.
Dağınıktır.
Unutkandır.
Tepkileri anlaşılabilir.
Çok hassas ve kırılgandırlar.
Dünya görüşleri farklıdır.
Fikirleri çabuk değişir.
Hata yapma oranları yüksektir.
Yetişkin gibi davranılmasını isterler.
Emir almayı sevmezler.
Müdahale karşısında açıklama isterler.
Kısıtlama değil sınırlı özgürlük isterler.
Düşüncelerine değer verilmesini isterler.
Kıyaslanmaktan nefret ederler.
Olduğu gibi kabul edilmek isterler.
Sevgi, anlayış, hoşgörü ve takdir beklerler.
Hayal kurarlar.
Çoğu zaman yalnız kalmak ister.

Anne-Babalarla İlgili Ergen Sitemleri

Sanki kendileri hiç genç olmadılar!
Onlarla aramızda dağlar kadar fark var!
Her şeye karışmak zorundalar mı?
Büyükler bizi ne zaman anlayacaklar?
Onlar gibi yaşamak zorunda değiliz ki!

Anne-Babaların Ergenle İlgili Sitemleri

Sorumsuz!

Saygısız!

Laf dinlemiyor!

Öğütlere kulak asmıyor!

Büyükleri dinlemiyor!

Burnunun doğrultusunda gidiyor!

Dediğim dedik diyor!

Başımın belası!

Ergen ne ister?

Büyüyüp gelişmek.

İlerleyip olgunlaşmak.

Bireysel bağımsızlığını elde etmek.

Başarmak.

Güven kazanmak.

Beğenilmek.

Takdir edilmek.

Çevresiyle olumlu bir sosyal diyalog kurmak.

Geleceğini belirlemek.

Mutlu olmak.

Anne babanın yanlarında olmasını...

Öfke, sevinç, korku gibi duygular paylaşılmalıdır.

Büyükler tarafından anlaşılmaya ihtiyacı vardır.

Yeteneğini fark etmede rehberliğe gereksinimi vardır.

Kendini gerçekleştirmede yardıma ihtiyaç duyar.

Beslenme konusunda desteğe muhtaçtır.

Zararlı alışkanlıklarla baş etmede yönlendirilmeye gereksinimi vardır.

Çocuk, fiziksel aktivitelere yönlendirilmelidir.

Kendisiyle ebeveynini vakit geçirilmesini ister.

Neler Yapalım?

Her geçen gün çocuklarımızın geliştiğini fark ederiz.

Değişimlerinde gözlemlediğimiz tepkileri vardır.

Çocuklarımız büyüdükçe ihtiyaçları da değişir.

Duygularının da farklılaştığını kavrarız.

Zaman zaman verdikleri tepkileriyle bizi şaşırtırlar.

Tepkilerinde, “neden böyle?” diye düşünürüz.

Çocuklarımıza gerekli yardımı yapmalıyız.

Dönemsel gelişim süreçlerini tanımalıyız.

Korku

Korku, tehlike karşısında oluşan bir tepkidir.

Normal gelişimin bir parçasıdır.

Kişinin kendini tehlikelerden sakınmasını sağlar.
Bebeklikten ergenliğe kadar korkmayı öğreniriz.
Birey, doğuştan hiçbir korku getirmemiştir.
Oysa kişi yaşamında 4000 çeşit korku öğrenir.
Sınav korkusu bunlardan yalnızca biridir.

Nelerden Korkarlar?

Çocuk, bir yaşına kadar yüksek ve ani seslerden.
Anne babadan ayrılmadan.
Yabancı kişilerden.
Yeni ortamlardan...
İki ile dört yaşlarında yalnız kalmaktan.
Karanlıktan.
Hayvanlardan...
Beş-altı yaşlarında hayali yaratıklardan.
Hırsızlardan.
Kendilerini kaçırarak kişilerden...
Yedi yaşında, okul korkuları başlar.
Okulda performans korkuları sürer.
Daha gerçekçi korkular baş gösterir.
Derslerle ilgili korkular devam edebilir.
Sosyal korkular artabilir.
Vücuda gelebilecek zararlarla ilgili korkular çıkar.
Hayali yaratıklarla ilgili korkular gittikçe azalır.

Korkular Nasıl Ortaya Çıkar?

Korku, öğrenilerek ortaya çıkar.
Çocuklar, anne-babasını çok dikkatli gözlemler.
Onların verdikleri tepkileri taklit edip uygularlar.
Anne köpekten korkuyorsa çocuk da korkabilir.
Taklit edilen korku davranışı öğrenilmiş olur.
Model almada aile tek kaynak değildir.
Arkadaş, öğretmen, tv, bilgisayar etkilemektedir.
Bir filmin etkisinde kalabilir.
Hayallerinde var olan gerçek dışı varlıklar olabilir.
Korkunun ne olduğunun anlaşılıp çözülmesi gerekir.

Korku Nedenlerinde Bazıları

Anne-babadan belirsiz, sık ve uzun ayrılıklar.
Terk edilme tehdidi.
“...yapmazsan seni bırakır giderim, annen olmam!”
Anne-babanın suçlaması.
“Sen beni hasta edeceksin!”
Fiziksel ceza ile tehdit etmek.

Tekrar eden fiziksel cezalar.
Başarı kaygısıyla okul korkusu yaşayabilir.

Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabiliriz?

Çocuk hissettiği korkuya karşı saygı gösterin.
Bağırarak, alay etmek korkuyu yok etmez.
Korku yokmuş gibi davranılmaz.
Bu, korkunun uzamasına sebep olabilir.
Gevşeme teknikleri gerilimini azaltabilir.
Korkusunun ana kaynağını anlamaya çalışın.
Sakinleştiğinde konuyla ilgili sohbet edin.
Karanlıktan korkuyorsa birlikte karanlıkta durun.
Sınavdan korkuyorsa daha fazla denemeye girsin.
Denemelerde eksiklerini belirlesin.
Sınava üç ay kala eksiklerini çözerek rahatlasın.
Çocuk anne ve babasının endişesini rahatlıkla anlar.
Onun korkusunu tetikleyecek tepkiler vermeyin.
Korktuğu şeyleri hafife almasını sağlayabilirsiniz.
Küçükken korkulu masallar, korku nedeni olabilir.
Korku filmleri, korku nedeni olabilir.
Filmlerdeki şiddet öğeleri, korku nedeni olabilir.
Bilgisayar oyunları, korku nedeni olabilir.
Her korku, problem olmayabilir ve zamanla azalır.

Aile-Çocuk Sözleşmesi

Problemlere karşı bir kaç alternatifimiz olmalıdır.
Tartışarak halledebiliriz.
Yok sayarak kaybolmasını umutla bekleyebiliriz.
Karşımızdaki insanı suçlayabiliriz.
Her şeyi konuşarak çözebiliriz.
En etkili yolu ise **problemi doğrudan ele almaktır.**
Aile bireyleri sorunlara önleyici tedbir almalıdırlar.
Aile-çocuk sözleşmesi aile içi bir karar metnidir.
Sözleşmede bütün taraflar kazanır olmalıdır.
Beklentiler yazılı ve sözlü olarak ifade edilir.
Karşılıklı güven oluşturulur.
Kişilerin davranışları kontrol edilir.
Yetenekler gelişir.
Ailede anlaşılır ve sağlıklı bir ortama kavuşulur.
Ailede kurallara uyulduğunda herkes kazanır.
Kuralların ihlali halinde kaybederler.
Aile-çocuk sözleşmesi, sorunlara paylaşım sağlar.
Sözleşmede herkes için önemli sorunlar ele alınır.
Problemler ve düzelmesi istenilen konular belirlenir.

Beklentiler ve beklenen davranışlar yazılır.
Yerine getirilmemesi halinde nelerin olacağı yazılır.
Verilecek ödüller mutlu edecek şeyler olması önerilir.
Maddeler netleşinceye dek tartışılır, yazılır imzalanır.

Sözleşme, gözden geçirilmesi için bir tarih belirlenir.
Sözleşmenin yeniden yapılandırılması sağlanabilir.
Sözleşmenin bir örneği imzalayan kişilere verilir.
Sözleşmenin adil olmasına özen gösterilir.
Ebeveynler için kolay olan çocuklar için zor olabilir.
Anlaşma kısa süreli olmalıdır.
Sözleşme, beklentilerin gidişatını sağlayacaktır.
Maddeler esnek olmalı, acele edilmemesi önerilir.
Sözleşme, anlaşılır bir dille ve ödülle birlikte yazılır.
Ödevini zamanında yaparsan, gibi ifadeler olmalıdır.
Zamanında yatıp kalkmak, odayı temiz tutmak gibi.
İstenilen davranış parçalara ayrılmalıdır.
Davranış açıklanmalı ve anlaşılır hale getirilmelidir.
Aile sözleşmesi başka aileninkine hiç benzemeyebilir.
Bu sözleşme size özeldir.

Ailede Neleri Konuşmalıyız?

Okulu, kişisel - ailesel konuları ve diğer...
Evdeki sorumluluk alanlarımızı.
Yemeklerin ne zaman ve nerede yeneceği.
Kimlerin eve gelebileceği.
Evde hayvan beslenip beslenmeyeceği.
Oda paylaşımı nasıl olacağı.
Evin kurallarının neler olduğu.
Evin dekorasyonunun nasıl olacağı.
Ailece ne zaman birlikte olunacağı.
Aile ile birlikte ne yapılacak?
Ne zaman-ne kadar süre dışarı çıkılabilecek?
Eve en geç saat kaçta gelinecek?
Ders nerede ve nasıl çalışılacak?
Bilgisayar ne zaman ve ne kadar kullanılacak?
Saat kaçta yatılacak ve kalkılacak?
Ne kadar sürede ne kadar para nelere harcanacak?
...

Duygusal Zekâ

Duygusal zekâ, çocuğun daha zeki olmasını sağlar.
Nesillerin duygusal ve sosyal becerileri zayıflıyor.
Kendi duygusunu fark eden daha başarılı oluyor.
Başkalarının da duygularını fark eden mutlu oluyor.

Çocuğun başarılı olması için yüksek IQ yetmez.
Makine medeniyeti mutlu etmeye yetmiyor.
Zengin olanların bir kısmı manevi yönden açtırlar.
Mutlu bir aile ortamında yetişen huzurludur.
Seven, sevilen, paylaşmasını bilen kanaatkârdır.
İnançlı ve çevresiyle barışık olan daha olgundur.
Yüksek duygusal zekâyâ sahip olan daha umutludur.
Duygusal zekânın temelleri çocukluk yıllarında atılır.
Ailede iyi iletişimle yetişmeyen EQ zekâsı gelişmez.
Sevgi ve güven duygusu ancak yaşanarak kazanılır.
Bizi biz yapan duygularımızdır.
Nereye gidersek duygularımızı da götürürüz.
Duygumuz, çocuğu nasıl yetiştireceğimizi öğretir.
Duygumuz, çocuğun okuldaki başarısını etkiler.

Çocuklara Neleri Öğretelim?

Empatik düşünmeyi.
Dürüstlüğü.
Gerçekçi düşünmeyi.
İyimserliği.
Sorun çözmeyi.
Duygu ve düşüncelerini doğru ifade etmeyi...
Onaylayıcı ilgi, çocuğa duygusal bakım sağlamaktır.
Bu ilgi, fark edilen bir biçimde destek olmaktır.
Sınavdan alınan iyi not, övgüden daha öte bir şeydir.
Bu, çocuğun duygusal hayatına bir katılım sağlar.
Veli çocuğuna günde 20 dk. **özel zaman** ayırmalıdır.
Çocuk sınırı zorladığında hatırlatma yapılmalıdır.
Bu ona **özdenetimi** öğretmenin en iyi yoludur.
İyi davranışları **övgü** ve **sevgiyle** destekleyin.
Beklentileriniz hakkında çocuklarınızı eğitin.
Sorunları **ortaya çıkmadan** önce önleyin.
Sınırlar çiğnendiğinde, adil ve tutarlı olun.
Duygusal zekâsı yüksek olanın iletişimi başarılıdır.
Duygusal zekâ, sorunları daha çabuk çözümler.
Duygusal zekâlılar sevilir ve ilişkileri daha güçlüdür.
Bilgi, duygu ve davranışlar ayrılmaz bir bütündür.
Değerin ne olduğunun bilinmesi bilgidir.
Değerlere yapılan davranışta hissedilen duygudur.
Duygunun kullanabilmesi de davranıştır.
Anlaşılma, anlamak, anlaşılmama...
Ergenin en çok uğraştığı konular arasında yer alır.
Disiplinin ne olup ne olmadığını iyice anlamalıyız.
Disiplinin amacı davranışı kalıplara sokmak değildir.

Yetişkin, çocuğu baskı altında tutmamalıdır.
Disiplin, şiddet içeren yöntemlerle sağlanamaz.
Disiplin, öğretici niteliği olan bir yaptırımdır.
Çocuğa düzenli davranışlar ve yetkinlik kazandırır.
Kazanılan davranış çocuğun yaşına uygun olmalıdır.
Hedeflenen davranış için çocuğa örnek olunmalıdır.
Çocuğa yanılma- hata yapma seçeneği verilmelidir.
İstenen davranışı kazanması için fırsat verilmelidir.
Çocuğun başarısı desteklemelidir.
Yapılan yanlışlarını düzeltme fırsatı verilmelidir.
Denem sınavları bunun en açık örneğidir.
Deneme sonrasında ne yapılmaması öğrenilmektedir.

Yaptığı her doğru davranışta teşekkür edilmelidir.
Onunla gurur duyduğumuzu söylemeliyiz.
Hatalarda, daha dikkatli olması söylenmelidir.
Küçük bir hata için büyük cezalar verilmemelidir.
Çocuğun özgüveni zedelenmemelidir.
Arkadaşlarının yanında ceza vermek çok yanlıştır.
Manevi değerler ödül olarak kullanılabilir.
Teşekkür etmek, gurur duyduğumuzu söylemek gibi.
Bu, çocuğa özgüven kazandıracaktır.
Başarılı davranış kazandırıldıkça, ödül azaltılmalıdır.
Çocuklara kalıcı hayat prensipleri kazandırılmalıdır.
Çocuklara çalışmalarını planlamasını söyleyelim.
Zamanı ve parayı tasarruflu kullanmasını öğretilim.
Evdeki yaşamında sorumluluklar verelim.
Bir çiçek alıp ve ona bakmasını öğretebiliriz.
Kardeşin, anne ve babanın önemini kavratalım.
Onun kaba davranışında, üzüldüğümüzü söyleyelim.
Mükemmeliyetçi bir anne-baba olmayalım.
Önce hepimizin eksiki olduğunu kabul edelim.
Çocuğun kapasitesini iyi öğrenelim.
Beklentilere ona göre girelim veya girmeyelim.

Tüm Çocuklar Anlaşılmaq İsterler

Çocuğa iyiyi ve güzeli göstermenin yolu zor değildir. Bu zor olmayan yol bilgi, istek ve sabırla aşılr.
Düşünceleriniz olumlu olsun.
Çünkü düşünceleriniz sözleriniz olur.
Sözleriniz olumlu olsun.
Çünkü sözleriniz davranışlarınız olur.
Davranışlarınız olumlu olsun.
Çünkü davranışlarınız alışkanlıklarınız olur.

Alışkanlıklarınız olumlu olsun.
Çünkü alışkanlıklarınız değerleriniz olur.
Değerleriniz olumlu olsun.
Çünkü değerleriniz hayatınızın gidişatını oluşturur.
Sınırlar, kabul edilen davranışları belirler.
Bu, ilişkileri tanımlar ve güvenlik sağlar.
Ne kadar sorumluluk, o kadar özgürlük...
Az ve amaca yönelik sınırlar konulmalıdır.
Sınırlar gerektiğinde değişebilir ve esnek olmalıdır.
Sınırlarınızın amacı unutulmamalıdır.
Uygunsuz davranışların nedenini araştırılmalıdır.
Çocuklara iyi model olunmalıdır.
Bütün sınırlar uygulanabilir olmalıdır.
Anne ve baba ortak tutumunu sürdürmelidirler.
Çocuğa zaman ayrıldığında değişimi fark edecektir.

Çok Kısıtlayıcı Olan Sınırlar

Öğrenme ve sorumluluk kazanmayı önler.
Özgüven gelişimini olumsuz etkiler.
Çocukta isyanı artırır.
Konulan sınırların anlamsızlaşmasına neden olur.

Tutarsız Olan Sınırlar

Öğrenme ve sorumluluk kazanmayı engeller.
Özgüven gelişimini olumsuz etkiler.
Yaşadığı sosyal çevreye güveni azalır.

Çok Geniş Olan Sınırlar

Öğrenmeyi ve sorumluluk kazanmayı engeller.
Sosyal ilişkilerde problem yaşanmasına sebep olur.
Bencillik ve mutsuzluk duygularını artırır.

Çocukların Etki Alanları

Sürekli televizyon izlemek üretkenliği engelleyebilir. Tv'yi doğru sınırlamalarla izlenmesini sağlayabiliriz.
Çocuklar, tv ve bilgisayarda saatlerini geçirmekteler.
Bu, onları odaklanmada olumsuz etkilemektedir.
Reklamlar, izlemeye daha çok neden olmaktadır.
Kullanılan sözlerde mutlu hayatlar vaat edilmektedir.
Buna ulaşmanın yolu sahip olmaktan geçtiği anlatılır.
Çocuklar, hedef kitle kabul edilir.
Tüketim arzusu ve marka ile zihinler doldurulur.
Çocuklar için oluşturulmuş ideal tipleri görmektedir.
Aynaya baktıklarında o tipe benzemek istemektedir.

Böylece çocukların benlik algıları etkilenmektedir.
Tv'de ideal anne-baba rol tanımları yer almaktadır. Çocuğun sağlığı ve mutluluğu düşünülür.

Hangi ürünleri kullanması gerektiğine karar verir.

Onu mutlu etmek için en sevdiği ürün alınır.

Ne kadar zenginsek o denli mutlu oluruz sanırız.

Bilgi özümsemeden, gör-geç tarzı öğrenmeyi etkiler.

Çocuklar televizyon karşısında yalnız bırakmamalıdır.

Mümkün olduğunca birlikte televizyon izlenmelidir.

Televizyon izleme süresi sınırlandırılmalıdır.

Süre, çocukla konuşulup günde 1 saati geçmemelidir.

Tv seyretmek yerine yapabilecek etkinlik önerin.

Kaygıyı Artıran Davranışlar

Çok zeki isen bu sınavı kesinlikle kazanırsın!

Bak arkadaşın Ali nasıl çalışıyor?

Sen de kardeşin gibi ol!

Sen de bizim yüzümüzü güldür!

Bizi çevreye rezil etme!

Çok dikkatli ol!

Sakın soruları yanlış okuma!

...

Kaygıyı Azaltan Davranışlar

Sınavda başarılar dilerim, kolay gelsin.

Sınavın bitince evimize gel, birlikte dinlenelim.

Programın yoksa sorulara bir göz atarız.

Sen öğrenerek eksiklerini telafi edersin.

Haydi bakalım, bilgilerini ölç de gel.

...

Özgüven Kazanması İçin

Güç beğenen olmayın.

Söz hakkı tanıyın.

Görev verirken yaşa uygun olmalı.

Yaşından küçükmüş gibi davranmayın.

Eleştirici ve yargılayıcı olmayın.

Başkalarının yanında küçük düşürmeyin.

Onun düşüncelerine değer verdiğinizizi gösterin.

Başarısızlıklarına duyarsız olmayın, çözüm arayın.

Çocuğunuzun önemli günlerini unutmayın.

Beklentilerinizde aşırıya kaçmayın.

Birlikte sosyal etkinliklere katılın.

Çocuğun işlerini siz yapmayın.
Sık sık onu sevdiğinizi söyleyin.
Başkaları ile sürekli karşılaştırmayın.
Başarısızlığını büyütmeyin.
Yanlı ve uygunsuz cezalardan kaçının.
Çocuğunuza zaman ayırın, birlikte eğlenin.
Sadece ders çalış diye konuşan biri olmayın.
Olumlu davranışları takdir edin.
Çok yüzeysel ve yapmacık takdir etmeyiniz.
Problemleri çözerken kendi tarafınızı tutmayın.
Çocuğu kaybeden, kendini kazanan olmayın.
İltifattan sonra hemen ardından eleştirmeyin.
Aferin, deyip biraz daha çalışsaydın keşke demeyin.
Ödevlerini siz yapmayın, yönlendirici olun.

Öneriler

Çocukları kaçırdığınız fırsatların telefi aracı görmeyin.
Onların sizden apayrı bir varlık olduğunu kabullenin.
Onların yaşamlarında zorluklar olduğunu hatırlayın.
Sadece kendisi ile yarışması gerektiğini öğretin.
Deneme sınavlarını, öncekilerle karşılaştırın.
Nereden nereye geldiğini fark ettirin.
Arkadaşlarının deneme sonuçları ile kıyaslamayın.
Çocuğun yapabildikleri görülmelidir.
Bu davranış, çocukları cesaretlendirecektir.