

AİLELER OKUL BAŞARISINI ARTTIRMADA NASIL YARDIMCI OLABİLİRLER ?

Çocuğunuza sorumluluk verin.

Aile yaşamına bilinçli ve etkin katılan çocuk, toplumun bir üyesi olmanın bilincine daha çabuk erecek ve sosyalleşecektir.

Başarılı olmuş kişileri çocuğunuza sevdiren ve örnek gösterin.

Seçtiğiniz kişi ya da kişiler çocuğunuzun bir yaşıtı yerine ona göre yaş olarak daha büyük bir kişi olsun.

Çocuğunuzu asla kardeşleriyle, başka çocuklarla ve yaşıtlarıyla kıyaslamayın.

Bu durum hem size hem de kıyasladığınız kişiye kin beslemesine ve kendine güvensizliğe yol açar. Her insanın yetenekleri farklıdır unutmayın. İki kardeşler dahi farklı yeteneklere sahip olabilmektedir.

Çocuğunuza yaşından ve olduğundan daha küçükmüş gibi davranmayın. Çocuğunuzun kendini ifade etmesini sağlayın.

Size sorununu açtığı anda "Ben senin yaşındayken ..." diye başlayan yaşantılarınızı anlatmak yerine onun daha çok anlatmasına, içini dökmesine yardımcı olmaya çalışarak hissettiklerini sorun. Onu bazen sadece sabırla dinlemeniz ve konuşmaya teşvik etmeniz birçok şeyi çözebilir.

Çocuğunuzun okul başarılarını uygun bir şekilde ödüllendirin.

Gururunu okşayan sözlerin yanı sıra içten bir sarılmayı, ilerleyen yaşlarda birçok çocuk maddi ödüllere tercih edebilir. Teşvik ve takdir çocuğun motivasyonunu da arttıracaktır.

Çocuğunuzu yetiştirmede eşinizle düştüğünüz fikir ayrılıklarını onun yanında konuşmayın.

Çocuklar böyle durumları gözler ve kendisine destek bulduğu durumu olumsuz olarak kullanabilir.

Çocuğunuzun arkadaşlarını ve nerelerde zaman geçirdiğini bilmeye çalışın.

Çocuğunun sosyal çevresini, ilgilerini ve yeteneklerini bilen anne-babalar çocuklarıyla daha kolay iletişim kurabilir.

Çocuğunuzu tanımaya, onun ilgi, yetenek ve değerlerini öğrenmeye çalışın.

Çocuğunuzu ilgi ve yetenekleri dışındaki alanlara zorlamayın. Bir elma ağacından erik elde edemeyiz. Bunun yerine, daha kaliteli elma almaya çalışalım.

Çocuğunuzun uyku saatlerinin düzenli olmasına önem verin.

En iyi dinlenme, uyuyarak yapılan dinlenmedir. Özellikle düzenli olarak planlanan uyku, çocukların yaşamında büyük önem taşır. Sinir sisteminin dinlenmesi ve enerji toplayabilmesi, uyumaya bağlıdır.

Çocuğunuzu sabah kahvaltısı yapmadan okula göndermemeye çalışın.

Özellikle ergenlik çağındaki çocuklar, hızlı bir büyüme ve gelişme dönemi içinde olduğundan, harcadığı enerjiyi kazanmak için dengeli beslenmeye gereksinim duyar.



ÖZEL FEN BİLİMLERİ OKULLARI BORNOVA

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / ANTALYA
Tel: 0242 311 24 50
Adres: DOĞUYAKA MAH. GAZİ BULVARI NO 688/2 MURATPAŞA ANTALYA

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / ATAŞEHİR
Tel: +90 216 572 13 00
Adres: Küçükkalköy Aras Sk. No:4 Ataşehir / İSTANBUL

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / BATMAN
Tel: 0(488) 215 50 01
Adres: Kültür Mah. Mezopotamya Cad. 2426 Sokak. No:5 BATMAN

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / BEYKENT
Tel: 0212 871 35 36
Adres: Cumhuriyet Mah. Özlem Cad. Aras Sk No:18 Beykent/Büyükçekmece/İstanbul

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / BEYLİKDÜZÜ
Tel: 0212 852 34 10
Adres: Beykop 1. Bölge 2. Cadde, 34515

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / BODRUM
Tel: 0 252 313 67 67
Adres: Konacık Mahallesi Atatürk Bulvarı Beylikkılar Mevki No:251 Bodrum / MUĞLA

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / ÇORLU
Tel: 0282 673 70 40 - 41
Adres: Nusratiye mahallesi Toprak Sokak No:6 Çorlu / TEKİRDAĞ

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / İZMİR - ALIAĞA
Tel: 0 232 600 00 33
Adres: YENİ MAH. 1413 SOKAK NO:9 B 1 ALIAĞA-İZMİR

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / İZMİR - BORNOVA
Tel: +90 232 600 00 06
Adres: Evka 3 Mahallesi, Ankara Caddesi No : 285 Bornova / Izmir

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / İZMİR - SAHİLEVLERİ
Tel: 0232 238 14 44
Adres: ALTI EVLER MAH YILDIRIM KEMAL CAD NO:3/5 SAHİLEVLERİ / NARLIDERE / ZMİR

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / İZMİR BUCA
Tel: 0 232 442 43 42
Adres: Vali Rahmi Bey Mahallesi Uğur Mumcu Caddesi No:22-24 BUCA-İZMİR

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / KAĞITHANE
Tel: 0212 2953345
Adres: Merkez Mahallesi Onaran Sok. No:13/1 Kağıthane-İST

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / KIRKLARELİ
Tel: +90 288 212 27 77
Adres: Dereköy Yolu 2. Km'si Kırklareli

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / SALIHLI
Tel: +90 236 714 16 16
Adres: Çukuroba Mah. Çukuroba 1 Sokak No: 198-199-200 Salihli / Manisa

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / SAMSUN
Tel: (0362) 230 9900
Adres: Toybelen Mah. Anadolu Bulv. No:213 İlkadım / SAMSUN

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / TEM AVRUPA
Tel: 0212 477 46 46
Adres: Küçükköy Karayolları Mah. Cebeci Cad. 569.Sk. No:4/6 Gaziosmanpaşa / İstanbul

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / VADİ İSTANBUL
Tel: +90 212 295 33 36 /37
Adres: Hamidiye Mahallesi Anadolu Caddesi No: 50 Kağıthane İST.

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / YAKACIK
Tel: +90 216 377 27 57
Adres: Çarşı Mah. Enis Akaygen Sok. No:2 Kartal / İSTANBUL



ÖZEL FEN BİLİMLERİ OKULLARI REHBERLİK BÜLTENİDİR

KASIM 2017



psikolojik danışmanlık & rehberlik



ÖZEL FEN BİLİMLERİ OKULLARI BORNOVA Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü tarafından hazırlanan bu bültende 2017 - 2018 Eğitim Öğretim yılında öğrencilerimizi ve velilerimizi saygıyla selamlıyoruz.

Yıl içerisinde sizlere ulaştıracağımız bu bültenlerde ihtiyacınız olan ve ilgileneceğinizi düşündüğümüz temalara yer vereceğiz.

Bu bültenimizde "Başarının sırrı ve ailelerin başarıyı arttırmada nasıl yardımcı olabileceği konularına yer verdik.

Hepinize sağlıklı, huzurlu, başarılı günler diliyoruz.

- Başarının Sırrı
- Aileler Okul Başarısını Arttırmaya Nasıl Yardımcı Olabilirler ?

"Her zaman yapmakta olduğunuz şeyin kolay olduğunu düşünün; böyle düşünürseniz, gerçekten kolay olacaktır."

Emile Coue



"Başarısızlık her zaman hata demek değildir, yeri geldiğinde yapabileceğiniz en iyi şey olabilir. Asıl hata denemekten vazgeçmektir."

B. F. Skinner.



BAŞARININ SIRRI

Başarılı olmak için çok çalışmak tek başına yeterli olmayabilir. Çok çalıştıkları halde, etkili ders çalışma yöntemlerini kullanmamaları nedeniyle istediği sonuca ulaşamayan pek çok öğrenci vardır. Bu nedenle, öğrencilerin çalışırken etkili öğrenme konusunda bazı temel ilke ve yöntemler hakkında bilgi edinmeleri, başarıyı artırmada yardımcı olacaktır.

Başarılı Olmak İçin Gerekli Ön Koşullar Nelerdir :

- Hedef Belirleme
- Motivasyon
- Planlı Çalışma
- Zamanı Doğru Kullanma Ve Zaman Yönetimi
- Çalışma Ortamını Düzenleme
- Etkili Okuma
- Okula Gelmeden Önce Ön Hazırlık
- Etkin Ders Dinleme
- Derse Aktif Katılma
- Dersi Derste Öğrenme
- Not Tutma
- Ödev Yapma
- Tekrar Yapma
- Öğrendiğin Konu İle İlgili Test Çözümü



Hedef Belirleme :

Okul süreci, inişli çıkışlı, kimi zaman düz, kimi zaman engebeli, uzun bir yolda yürümek gibidir. Eğer insan yürüdüğü yolun nereye çıkacağını bitmezse, sonuna ulaşma konusunda kararsızlıklar yaşar. Acaba bu kadar zahmete değecek midir? Sona varıldığında neyle karşılaşılacaktır? Oysa sonunda varılacak yer biliniyorsa ve bu yer gerçekten varılmak istenen yerse, bıkmadan usanmadan yürünür. Çünkü bir hedef vardır.

Her çalışma bir hedefe yönelik olmalıdır. Hayatımızda kısa süreli ve uzun süreli hedefler vardır.

- Kısa Süreli Hedefler
- Bugün neler yapmalıyım?
- Bir hafta sonra neleri gerçekleştirmiş olmalıyım?
- Bir ay sonra neyi başarmış olmalıyım?
- Uzun Süreli Hedefler
- Bir yıl sonra nerede olmalıyım?
- Beş yıl sonra neleri gerçekleştirmiş olmalıyım?
- On yıl sonra hangi mesleği yapıyor olmalıyım? Bugün neler yapmalıyım?



Şimdi; gözlerinizi kapatın ve 8-10 yıl sonrasını hayal edin. Neredesiniz? Ne iş yapıyorsunuz? Kimlerle birlikte yaşıyorsunuz? Nasıl bir evde oturuyorsunuz? Bunları düşündükten sonra gözünüzü açıp bir değerlendirme yapın. 10 yıl sonra olmayı hayal ettiğiniz yere gelebilmek için şu an ne yapıyorsunuz? Neler yapmanız gerekiyor?

Motivasyon :

"Dersler çok sıkıcı ve zor. İleride ne işime yarayacak? Ben yapamam ki.... Bu dersi biliyorum, çalışmama ne gerek var!" gibi önyargılı düşüncelerden vazgeçin. Sizi en iyi motive edebilecek kişi, sizsiniz. Başarınızı yükseldiğinde kendinizi ne kadar iyi hissedeceğinizi hayal edin. Sorumluluklarını yerine getirmiş olmanın iç huzurunu ve rahatlığını yaşayacaksınız. Kendinize olan güveniniz daha da artacak.



Bir şeyi istiyorsan, peşini bırakma;
git ve al, o kadar.

The Pursuit of Happiness



Planlı Çalışma "Zamanı Doğru Kullanma ve Zaman Yönetimi" :

Tüm zamanınızın nereye gittiğini merak ediyor musunuz? Çalışmalar ve ödevler her zaman son ana mı kalıyor? Sınavdan veya ödev teslim tarihinden önce kendinizi baskı altında hissediyor musunuz? Peki Zamanınızı kontrol etmek ister misiniz? "O zaman size planlı çalışmanızı öneririm." Birden çok iş ya da ders üzerinde aynı günde çalışmanız gerektiğinde hangisinden işe başlayacağınızı bilemediğiniz ya da çalışmaya başlamak için karar veremediğiniz anlar oluyor mu? Bu soruya yanıtınız "evet" ise, sizin planlı çalışmayı bilmediğinizi kolayca söyleyebiliriz. Çalışmada plan; "nasıl", "ne zaman" ve "nerede" çalışacağınıza karar vermek demektir.

Öncelikle hedefe ulaşmak için atacağınız adımları sıralayın;

1. Hedefim okulu başarıyla tamamlamak mı, sınavlarda barajı aşmak mı, yoksa yüksek bir puan almak mı?
2. Eksiklerim neler? (Nerden başlaman gerekiyor? Neleri tamamlaman gerekiyor?)
3. Eksiklerimi tamamlamak için kimden yardım alacağım?
4. Nasıl bir yol izleyeceğim? (Çalışma süresinin artırılması, eksik konuları öğrenmek için öğretmenden ders istemek, çözülen soru sayısını artırmak, sınavda çıkan konulara göre ders ve konuları önem sırasına sokmak vb.)
5. Çalışmamı yoğunlaştırdığımda, aralarda kendimi dinlendirmek için neler yapabilirim?

Ders Çalışma Planı Yaparken Göz Önünde Bulundurulması Gereken Noktalar;

- Planınızda "tekrar" için zamana yer verin.
- Çalışma planı hazırlanırken ders çalışmaya başlama saatinin her gün aynı olmasına özen gösterin.
- Ders çalışmada etkililiği azalttığı için yemekten hemen sonra çalışmak yerine yemekten yarım saat sonra çalışmaya başlayın.
- Çalışma planı hazırlarken 30-40 dakikalık çalışma sürelerine karşılık, 5-10 dakikalık aralar ayarlayın. Bu aralar su içmek, tualete gitmek vb. için kullanılmalıdır. Bu aralarda kesinlikle televizyon seyredilmemeli ve bilgisayarda oyun oynanmamalıdır.
- Planda çok mecbur kalmadıkça iki tane birbirine benzer dersi (iki yabancı dil gibi) arka arkaya getirmeyin.
- Her gün kaç saat ve hangi saat dilimlerinde çalışacağınızı belirleyin.
- Zorlandığınız dersleri en rahat anlayabileceğiniz saatlere yerleştirin.
- Kendinize dinlenme, kitap okuma, anne- baba ile sohbet etme, TV izleme için zaman ayırın.

Çalışma planı, günlük ya da haftalık olarak programlanabilir. İyi hazırlanmış bir çalışma planında öğrencinin neyi çalışacağı, ne zaman çalışacağı, nasıl çalışacağı bilgileri yer almalıdır.

Ders Çalışma Ortamının Düzenlenmesi :

- Üzerinde çalışmak için tüm araç ve gereçlerin [kitap, defter, kalem, kağıt, silgi vb.] bulunduğu bir masa olmalıdır.
- Oda ısısı ne çok soğuk, ne çok sıcak olmalıdır.
- Oda sık sık havalandırılmalıdır.
- Çalışma ortamında radyo, teyp, bilgisayar, televizyon, telefon gibi dikkat dağıtıcı araçlarla, yine dikkat dağıtılabilecek nitelikte fazla resim, fotoğraf, afiş, poster gibi uyarıcılar olmamalıdır.
- Mümkünse her gün aynı saatlerde ve aynı yerde çalışmaya dikkat etmeliyiz.

Öğrenme Tarzını Bilmek Önemlidir :

Neredeyse öğrenci sayısı kadar öğrenme ve çalışma biçimi olmakla birlikte, öğrenme tarzı açısından 3 temel stilde öğrenci vardır:

1. **Dinleyerek-Duyarak Öğrenenler:** Konuşma ve dinleme becerileri gelişmiştir. Duyduklarını ve dinlediklerini kolay anımsarlar. Bu tarz öğrenciler hikaye, fıkra vb. dinlemekten ve anlatmaktan hoşlanırlar. Eğer bu özellikler sizde varsa; sessiz ortamlarda çalışmak, yüksek sesle okuyup anlatmak, kendi kendine sorular sorup yanıt vermek, not tutmak, özet çıkartmak tam size göre.

2. **Görerek Öğrenenler:** Resimler ve şekillerle düşünürler. Olayları zihinlerinde canlandırır. Film seyretmekten, resimlere bakmaktan hoşlanırlar. Kitaplardaki şekiller, çizimler, haritalar dikkatlerini çeker. Görüntülü olaylar ve anlatımlar akıllarında daha çok kalır. Hayal kurmayı severler.

Bu tarz öğrenciler, yazılı konuları, şemaları, formülleri zihinde canlandırarak, renkli kalemlerle işaretleyerek, çizelge, tablo, şema, grafik oluşturarak daha kolay öğrenirler.

3. **Dokunarak-Yaparak Öğrenenler:** Konuşurken el kol hareketlerini ve mimiklerini fazla kullanırlar. Uzun süre hareketsiz oturamazlar. Sohbeti, dansı, sporu severler. Birçoğunda tiyatro yeteneği vardır. Nesnelere dokunarak tanımayı tercih ederler.

Bu tarz öğrenciler Bizzat deneyerek, yaparak, aktif olarak sürece katılarak öğrenirler. Söylenenlerden, anlatılanlardan çok yapılanları hatırlarlar.

Bir insanın yalnızca bir tarzı olmayabilir. Bazılarında tümü dengeli olarak bulunur. Bazılarında bir veya ikisi baskındır. Hangi tarzın baskın olduğunu anlamak için öğrencinin günlük etkinliklerine bakmak yeterlidir.



Tarza Göre Çalışma Önerileri :

1. **Dinleyerek-Duyarak Öğrenenler İçin:** Sessiz ortamlarda çalışın. Sınıfta verilen bir bilgiyi dinlerken başka bir işle uğraşmayın. Konuları yüksek sesle tekrarlayın. Kendi kendinize sorular sorun. Bir arkadaşınıza anlatın veya ondan dinleyin

2. **Görerek Öğrenenler İçin:** Okuduklarınızı ve dinlediklerinizi zihninizde canlandırın. Defterde veya kitapta yazan önemli bilgileri, formülleri, şekilleri fotoğrafını çekmiş gibi anımsamaya çalışın. Renkli kalemlerle önemli yerleri çizin. Çalışırken şema, şekil, grafik oluşturun. Coğrafya ve tarih gibi dersleri mutlaka haritayla çalışın.

3. **Dokunarak-Yaparak Öğrenenler İçin:** Masa başı çalışmalarda yazmak - çizmek gibi ellerinizi kullanacağınız yöntemler uygulayın. Konu anlatımlarını odanızda veya koridorda yürüyerek yapın. Odanızda yazı tahtası varsa öğretmen rolü oynayarak konuyu işleyin. Çalışma aralarında (15-20 dakikada bir) gerinin, esnetme hareketleri yapın, pencereyi açıp temiz hava alın.