

## UĞUR KURS PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİRİMİ



ARA TATİL  
VELİ  
BÜLTENİ

## VELİLERE ARA TATİL Önerileri!

2024-25 Eğitim öğretim yılının ilk ara tatiline başlıyoruz. Bu tatil öğrencilerin dinlenmesi, eğlenmesi ve eksikliklerin giderilmesi açısından da önemli bir fırsattır. Öğrencilerin bu süreci sadece eğlenceye, gezmeye ve teknolojiye vakit ayırarak geçirmesi tatil dönüşü zorlanmalarına neden olabilir. Ara tatil, veliler için çocuklarının rahatlaması ve kaliteli zaman geçirmesi açısından da önemli bir dönemdir. Ebeveynler, çocuklarının ders çalışma ve sınava hazırlık süreçlerini göz ardı etmeden, bireysel ihtiyaçlarını da dikkate alarak, ders çalışma sürelerini aşırıya kaçmadan sınırlandırabilirler. Tatil planlamasında ebeveynler kendi öngördüğü ve istediği şekilde tatili planlamamalı, bu sürece öğrenciyi de dahil etmelidir. Öğrenciler, tatil sürecini kendi isteklerine göre planlamak isteyebilirler; ancak, tatilin tüm gelişim alanlarına yönelik olarak değerlendirilmesi büyük önem taşımaktadır. Ara tatil fizyolojik ve psikolojik dinlenmenin yanı sıra eksikliklerin giderilmesi açısından da oldukça kıymetli bir dönemdir.

Öğrencilerin tatil dönemlerinde ders çalışmayı ihmal etmemesi, öğrenme sürecini sürekli ve etkili tutmak için önemlidir. Tatilde ders çalışmayı verimli hale getirmek ve velilerin bu süreci sağlıklı bir şekilde yürütebilmesi için uygulayabileceği bazı öneriler şunlardır:



## 1.Ders Programı ve Zaman Yönetimi Planı Oluşturmalarını Sağlamak

Günlük ve haftalık çalışma programları oluşturmak, öğrencilerin hangi gün ve saatte hangi dersin konusunu çalışacaklarını belirlemelerine yardımcı olur. Düzenli bir program, motivasyonu artırır ve çalışmayı alışkanlık haline getirmeyi kolaylaştırır. Ara tatil döneminde öğrencilerin küçük ve ulaşılabilir hedefler belirlemesi de önemlidir. Bu hedefler, öğrencinin ilerlemesini görmesini sağlayarak motivasyonunu artırır. Tatil süresince çocukların zamanlarını dengeli bir şekilde geçirmeleri için günlük bir program oluşturulmalıdır. Bu programda, ders çalışmanın yanı sıra eğlenceli, eğitici ve dinlendirici aktivitelerde yer almalıdır.

## 2.Destekleyici Bir Ortam Sağlamak

Velilerin, öğrencilerin ders çalışma süreçlerini destekleyici ortamlar oluşturması, öğrencilerin akademik başarılarını artırmada kritik bir rol oynar. Bu tür ortamlar, öğrencilerin derinlemesine düşüncelerini, derslerine daha iyi odaklanmalarını ve öğrenmelerini kolaylaştırır. Örneğin, sessiz bir çalışma alanı, öğrencilerin odaklanmasını sağlarken, dikkatlerini dağıtan unsurlardan da uzak kalmalarına yardımcı olur. Ayrıca, düzenli ve iyi aydınlatılmış bir ortam, öğrencilerin göz ve zihinsel yorgunluğunu azaltarak daha uzun süre konsantre olmalarını sağlar. Gerekli tüm malzemelerin hazır bulunması, öğrencilerin çalışmalarını kesintisiz bir şekilde sürdürebilmeleri açısından büyük önem taşır. Bu şekilde oluşturulan destekleyici ortamlar, öğrencilerin genel motivasyonunu artırarak, ders çalışma alışkanlıklarını olumlu yönde etkiler. Sonuç olarak, velilerin bu tür ortamlar oluşturması, öğrencilerin hem akademik hem de kişisel gelişimlerine önemli katkı sağlar.

## 3.Ekran Süresi Sınırlamak

Ekransız günler belirlemek, modern aile yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. Haftada en az bir veya iki gün, çocuklarınızla ekranlardan uzak çeşitli aktiviteler yaparak kaliteli zaman geçirmek, hem ebeveynlerin çocuklarıyla keyifli vakit geçirmelerini sağlar hem de aile içi iletişimi güçlendirir. Bu süreçte birlikte yapılan etkinlikler, aile bağlarını kuvvetlendirirken, çocukların sosyal becerilerini geliştirmelerine ve yaratıcı düşünme yeteneklerini artırmalarına yardımcı olur. Ayrıca, ekran bağımlılığının olumsuz etkilerinden korunarak, daha sağlıklı ve dengeli bir yaşam tarzı benimsemelerine katkıda bulunur. Ekransız günler, aile üyeleri arasında daha derin ve anlamlı ilişkiler kurulmasına olanak tanır, bu da uzun vadede aile içi huzuru ve mutluluğu artırır.

## 4.Kitap Okuma Saati Düzenlemek

Birlikte kitap seçimleri yapmak, çocukların okuma alışkanlıklarını geliştirmek ve aile içi bağları güçlendirmek için harika bir yöntemdir. Çocukların yaş ve ilgi alanlarına uygun kitaplar seçerek, düzenli okuma saatleri veya aile içi okuma etkinlikleri planlamak, onların bilgi dağarcığını genişletir ve okuduğunu anlama becerilerini artırır. Kitap okuma, eğlenceli bir şekilde zaman geçirmenin yanı sıra, çocukların hayal gücünü ve dil becerilerini de geliştirir. Ebeveynlerin bu süreçte rol model olmaları, çocukların okuma alışkanlıklarını benimsemelerinde büyük bir etkiye sahiptir. Çocuklar, söylenenlerden çok yapılanları örnek alırlar; bu nedenle, ebeveynlerin de aktif olarak kitap okuması, çocukların bu alışkanlığı kazanmalarını teşvik eder.

## 5.Sağlıklı İletişim Kurmak

Çocuğunuzla dersleri ve sınava hazırlık çalışmaları hakkında düzenli iletişim kurmak, onun akademik başarısını artırmak ve motivasyonunu yükseltmek için çok önemlidir. Öğrencinin hangi derslerde veya konularda zorlandığını ya da hangi derslerde başarılı olduğunu anlamaya çalışarak, ilerlemesi gerektiği konusunda yardımcı olabilirsiniz. Bu süreçte motive edici ve cesaretlendirici cümleler kullanarak, çocuğunuzun kendine olan güvenini artırabilir ve öğrenme sürecine olan ilgisini canlı tutabilirsiniz. Düzenli iletişim, sadece akademik performansı değil, aynı zamanda çocuğunuzla aranızdaki bağı da güçlendirir. Ebeveyn olarak, çocuğunuzun eğitim yolculuğunda yanında olduğunuzu hissettirmek, onun için büyük bir moral kaynağı olacaktır. Bu yaklaşım, çocuğunuzun hem akademik hem de kişisel gelişimine uzun vadede önemli katkılar sağlayabilir.

## 6.Stresten Uzak Tutmak

Öğrencilerin sınavlar veya derslerle ilgili stresini azaltmak için destekleyici bir tutum sergilemek, onların akademik ve duygusal sağlığı açısından da büyük önem taşır. Ebeveynler, çocuklarının stres seviyelerini düşürmek amacıyla rahatlatıcı aktiviteler planlayarak ve pozitif bir yaklaşım benimseyerek, onların genel başarısını olumlu yönde etkileyebilirler. Bu süreçte, öğrencinin kaygılarını dinlemek ve anlayış göstermek, onun kendini daha güvende ve desteklenmiş hissetmesini sağlar. Ayrıca, motive edici ve cesaretlendirici sözler, öğrencinin özgüvenini artırarak, sınav ve ders kaygılarını hafifletir. Ebeveynlerin bu destekleyici tutumu, öğrencinin akademik başarısını ve genel yaşam kalitesini iyileştirir. Bu öneriler, öğrencinin stresle başa çıkmasına ve daha sağlıklı bir yaşam sürmesine katkı sağlar.



*Tatil döneminde velilerin destekleyici yaklaşımları, öğrencilerin akademik başarılarını artırmalarına ve ders çalışma alışkanlıklarını geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bu ara tatil, öğrenciler için hem bir mola hem de işlenen konuların tekrarı ve eksiklerin giderilmesi için bir fırsattır. Hepinize sağlıklı, mutlu ve keyifli bir tatil süreci geçirmenizi diliyoruz.*