



# VERİMLİ DERS ÇALIŞMA VELİ BROŞÜRÜ



15 TEMMUZ ŞEHİTLERİ AİHL  
REHBERLİK SERVİSİ

GİDECEĞİ LIMANI BİLMEYEN GEMİYE,  
HİÇBİR RÜZGARDAN HAYIR GELMEZ...

HEDEFİN NEDİR ?



En Önemli kural:  
çocuğunuza güvendiğinizi  
ve inandığınızı  
hissettirin.

Haydi Plan  
Yapalım.

- Günlük rutin içinde çocuğunuza ne yapması gerektiğini söylemek yerine; özdenetim yapmasını sağlamak içinden gelerek sorumluluklarını yerine getirmesini kolaylaştıracaktır.
- Gün içinde ne kadar süre sosyal faaliyetlerine zaman ayıracağına birlikte karar vererseniz, süresi dolduğunda bırakması gerektiğini kavrayacaktır. Günün sonunda baskı görmeden ve aşırıya kaçmadan planı yerine getirmiş olacaktır.

Derslerdeki başarısını,  
derslere olan ilgisini  
takip etmeye çalışın.

Bunu yaparken onu kontrol ediyormuş  
ya da denetliyormuş gibi değil;  
güvensizlik belirtisi olarak veya  
eleştiri korkusu yaşatmadan  
ilgilendiğinizi ve merak ettiğinizi - ona  
destek verdiğinizi göstererek yapmaya  
çalışın.



Kitap oku! demek yerine;

- Gel beraber kitap okuyalım,  
diyerek günlük ailecek okuma  
saatleri düzenleyebilirsiniz.

Unutmayın rol model olmak  
her zaman daha etkilidir.





Ders  
çalışabileceği  
uygun bir ortam  
oluşturun.



Kanepe ya da yatarak çalışmak yerine;  
masasında çalışması için bir köşe  
ayarlayın.

Mümkün olduğunca gürültüden uzak  
tutmaya çalışın.

Odasını sık sık havalandırın; aynı  
zamanda odanın ısısına dikkat edin.

Molalar dışında ders çalışma esnasında  
yemek içecek götürerek bölünmesine  
izin vermeyin.

Çalıştığı odada televizyon, telefon vs.  
bulunmasına izin vermeyin, bunları  
mola saatlerinde kullanması  
gerektiğini açıklayın.

Belli bir uyku düzeni oturtmasına  
yardımcı olun. Özellikle de gece  
geç uyumaması çok önemlidir.  
Sabahları da belli bir rutinde  
uyanması, düzen açısından olumlu  
etkiler.



- Çalıştığı odada saatin bulunması;  
kendi denetimini sağlamasına  
yardımcı olacaktır.
- Özellikle de test çözerken ya da  
deneme sınavı yaparken zaman  
yönetimini sağlaması  
gerekmektedir.

Ders Çalışma: 30-40 dakika

Dinlenme: 10-15 dakika

Kitap: En az 20 dakika

Dersleri ya da ödevleri konusunda sizden  
yardım istediğinde yol gösterici bir  
yaklaşımla hareket edin, tamamını yaparak  
değil; beraber yardımlaşma şeklinde süreci  
yönetmeye dikkat etmelisiniz.



Kahvaltı mutlaka yapmalı;  
güne yararlı besin  
gruplarından tüketerek  
başlamalıdır.



Çocuğunuzun aşırıya  
kaçmamak üzere başarmış  
olduğu durumları takdir  
ederek pekiştirmeye çalışın.  
Ama bu süreklilik arz eden  
ödül verme durumu  
olmamalıdır, alışkanlığa  
dönüşmesi etkisini  
azaltmasına sebep olabilir.