



"YARIYIL TATİLİ VE KARNE KORKUSU"



KIRIKKALE REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ

KARNE KORKUSU

Okullar yarıyıl tatiline giriyor. Öğrenciler bir yarıyılın meyvesi olarak gördükleri karnelerini alacaklar. Karne günü bazı öğrenciler için mutluluk kaynağı olurken bazı öğrenciler için korku kaynağı olabilmektedir. Hatta istenmeyen bazı durumlara da (evden kaçma, kendine zarar verme v.b.) neden olabilmektedir.

Karne Korkusu Nedir? Öğrencinin karneyi aldıktan sonra nelerin olacağını zihninde tasarlamasına karne korkusu denir.

Özellikle sert ve baskıcı ailelerin çocukları zayıf karne korkusunu diğer ailelerin çocuklarına göre daha fazla yaşamaktadır. Evden kaçma, kendine zarar verme gibi istenmeyen davranışlar bu tip ailelerin çocuklarında daha fazla görülebilmektedir.

KARNE NEYİN GÖSTERGESİDİR?

Karne aslında çocuğun başarısından ziyade derslerindeki bazı eksikliklerinin olduğunu göstermek için öğrenciye ve veliye verilen bir uyarı belgesidir. Çocuğun, ilgi, yetenek, zeka ve hayat okulundaki başarısının bir göstergesi değildir. Ünlü fizikçi Einstein'ı deli diye okuldan kovmamışlar mıydı?

Karne öğrenciye verildiği gibi aynı zamanda aileye de verilmektedir. Karne, ailenin o eğitim dönemi içinde ana-babalığının nasıl olduğunu da göstermektedir. Aileler çocuklarının okul hayatında, onlara harçlık vererek, kitap, kalem, defter alarak onların üzerindeki sorumluluktan kurtulduklarını düşünmektedir. Bu kesinlikle doğru bir düşünce değildir!

Ailelerin en büyük sorumluluğu hayatı seven, insanları seven, sorumluluk almayı seven, başarının peşinde koşan kendini gerçekleştirme basamaklarını hızla çıkan bir çocuk yetiştirmektir.

Bu da onun cebine sadece haçlık koymakla değil ona, onu sevdiğini hem sözle hem de davranışla göstermekle, ona güvenmekle, onunla sağlıklı iletişim kurmakla, onun kapasitesini kabul edip zorlamamakla olur. Çocuktan başarı beklerken onun kapasitesini de bilmek gerekir. Yersiz kıyaslamalar olumsuz sonuçlar doğurabilir. Onu o olduğu için sevmeli, onu olduğu gibi kabul etmelidir. O sizlerin zihninizde oluşturduğunuz kişi değildir. **O bir bireydir o kendisidir.** Aileler şunu asla unutmamalı zayıf karne zayıf ana babalığın da göstergesidir.

Aileler çocuklarının karne korkusunu yenmelerini sağlamak için, istenmeyen bazı davranışların oluşmaması için, şimdiki görünen başarısızlığın ileriki yıllarda başarıya dönüşebilmesi için en önemlisi de çocuğun karnesindeki zayıf notlarını kurtarabilmesi için çocuklarına karne zamanı aşağıdaki şekilde yaklaşmalıdırlar.

1. SINIFLAR İÇİN TATİL ÖNERİLERİ?

- 1- Düzeylerine uygun masal ve öyküler okumalarını sağlamak
 - a) Okuduğu öykü ya da masalın geçtiği yer ve zaman ile ilgili sorular sorarak yanıtlamasını isteyebiliriz.
 - b) Okuduğu öykü ya da masalın kahramanlarının kimler olduğunu sorup yanıtlamasını isteyebiliriz.
 - c) Bu kahramanların yaptıklarını beğenip beğenmediklerini sorabiliriz.
 - d) "Kendisi okuduğu kahramanın yerinde olsa idi ne yapardı" diye sorabiliriz.
 - e) Okuduğu öykü ya da masaldan nasıl bir ders çıkardığını sorup, yanıtlamasını isteyebiliriz.
- 2- Tatil süresince yaptıklarını ve yaşadıkları olayları her gün birer cümle ile yazmalarını veya anlatmalarını sağlayabiliriz.

2. SINIFLAR İÇİN TATİL ÖNERİLERİ

- 1- Belirlenen programa göre her gün düzenli okumalı ve okuması ailece takip edilmelidir.
- 2- Mümkün olduğu kadar kültür etkinliklerine (sinema, tiyatro, sergi, vb.) katılımı sağlanmalıdır.
- 3- Evde görev ve sorumluluklar verilmeli, verilenlerin takipçisi olunmalıdır.
- 4- Günlük basın, yayın organlarının çocuklara uygun olan bölümlerini okumaları veya izlemeleri sağlanmalı.
- 5- Bir dönemin yorgunluğunu atacak şekilde iyi dinlenmesi sağlanmalı

3. SINIFLAR İÇİN TATİL ÖNERİLERİ

- 1- Aile ile uygun bir tatil planı yapıp, bu plana uygun hareket etmeli
- 2- Kitap okumalı, belirli saatlerde TV seyretmeli
- 3- Hergün bir fıkra öğrenip anlatmalı, bir atasözü ve deyim öğrenmeli
- 4- Gelenek-göreneklerimizden düğün törenleri, bayram, hasta ziyaretleri hakkında bilgi toplayıp bazılarını uygulamalı.
- 5- Evdeki çiçekler hakkında bilgi edinmeli ve bakımlarını yapmalı.
- 6- Mahallesini gezmeli ve mahalle muhtarı ile tanışmalı.
- 7- Gece ve gündüz gökyüzünü inceleyip notlar almalı.

4. SINIFLAR İÇİN TATİL ÖNERİLERİ

- 1- Tatilde bir kitap okuyup özetini çıkarınız
- 2- Zamanı iyi planlayarak verimli değerlendiriniz. Zamanınızın bir kısmını seviyenize uygun kitap dergi vb. okumaya bir kısmını da dinlenmeye ve eğlenmeye ayırınız.
- 3- Okuduklarınızı evde velileriniz ile paylaşınız.
- 4- Tüm derslerden işlenen ünitelerle ilgili konular tekrar gözden geçirilmeli ve konularla ilgili test çözülmeli

ÇOCUKLARIN KARNE KORKUSUNU YENMESİ İÇİN ANNE BABALARA ÖNERİLER

1. Çocuğunuzun karnesiyle ilgili duyularınızı, çocuğunuzun kişiliğini incitmeden net bir şekilde anlatın. Onun başarılı olabilmesi için onun arkasında olduğunuzu ona hissettirin.
2. Kesinlikle çocuğunuzu suçlayıp yargılamayın
3. Ona kesinlikle tembel tavuk, geri zekalı gibi isim, lakap takmayın.
4. Seni kaportacıya işçi olarak göndereceğim, okuldan alacağım gibi tehditler savurmayın.
5. Onu eleştirip, emirler vermeyin.
6. Çocuğunuzu arkadaşlarıyla, kardeşleriyle, komşularınızın çocuklarıyla kıyaslamayın. O herkesten farklı kendine benzeyen bir bireydir unutmayın.
7. Çocuğunuzu kesinlikle aşağılamayın hele arkadaşlarının yanında buna hiç kakışmayın. Onun kendine olan güven duygusunu zedelemiş olursunuz.
8. Çocuğunuza devamlı cezalandırma, bağırma gibi davranışlarla yaklaşmayın.
9. Çocuğun kendi karnesiyle ilgili anlattıklarını dinleyin. Onun duygu ve düşüncelerine önem verin.
10. Her ana-babanın çocuklarıyla ilgili bazı beklentileri vardır. Bunları onunla konuşun. Beklentilerinizi ona anlatın.
11. Çocuğunuzun karnesi zayıf olabilir. Ona açık bir kapı bırakın, kendini affettirebilmesi için bir yol gösterin.
12. Çocuğunuzun ders başarısızlığının giderilebilmesi için beraber çözüm yolları arayın.
13. Çocuğunuzun zayıfı var diye ona tatilini zehir etmeyin, dinlenmesine fırsat verin. Ancak eksikliklerini gidermek için onunla beraber uygun bir plan yapın ve bunu uygulayın.
14. Çocuğunuza karnesinin iyide olsa kötüde olsa sizin onu seveceğinizi ve onun arkasında olduğunuzu ona hissettirin.

“Bu çocukların başarısızlık nedenleri araştırıldığında ailedeki iletişim bozuklukları, ana-babanın çocuğun kapasitesinin üstünde beklentilere sahip olması ve anne babanın baskıcı otoriter tutumu ön plana çıkıyor. Her karne döneminde başarısızlık sorunu nedeniyle psikiyatriste başvuran öğrenci sayısı artıyor.”

YARIYIL TATİLİNİ NASIL DEĞERLENDİRMELİYİZ?

Okula devam eden tüm öğrencilerimize “En çok neyi seviyorsunuz?” diye soracak olursak, şüphesiz “tatil” derler. Çoğu öğrenci tarafından içinde okul, ödev ya da sınav olmayan iki haftalık “boş zaman dilimi” olarak algılsa da kişinin hem şimdiki hem de gelecek hayatının daha güzel olabilmesi için “boş zaman” dilimlerinin bile çok iyi değerlendirilmesi gerekir.

ANNE VE BABALARA YARIYIL TATİLİ ÖNERİLERİ

Anne baba olarak çocuğunuzu, önce sizin çocuğunuz olduğu için koşulsuz sevdiğinizi gösterin. Sevginizi akademik başarılarıyla koşullamayın. Okul konusunu bir kenara bırakın. Diğer yeteneklerini ve becerilerini ön plana çıkararak onla gurur duyduğunuz gösterin. Örneğin çocuğunuz çok iyi bir sporcudur; çok iyi yüzüyor olabilir. Aile ziyaretlerine gittiğinizde, misafirleriniz geldiğinde çocuğunuzun okul başarısı yerine, ne kadar iyi yüzdüğünden bahsedebilirsiniz. Eğer henüz çocuğunuzun bir yeteneğini keşfetmediyseniz, yeteneklerini keşfetmek için çeşitli hobi kurslarına gönderin. Bu hem çocuğun sosyalleşmesine, hem de öz güveninin yükselmesine yardımcı olacaktır. Çocuğunuz karnesini getirdiğinde ders notları düşükte olsa, ona sarılıp, öpün ve ne olursa olsun sizin küçük kızınız, biricik oğlunuz olduğunuzu hissettirin. Notları düşük olduğu dersleri gülümsemeyle anlatın ve artık ikinci dönem biraz daha fazla çalışarak düzeltirsin diyerek moral verin. Ben sana güveniyorum ikinci dönem daha güzel olacak, daha başarılı olacaksın gibi sözlerle yüreklendirin ve inandığınızı gösterin.

ÖĞRENCİLERE YARIYIL TATİLİ İÇİN GENEL ÖNERİLER

1. Sinema, tiyatro, gösteri, vb.; Yoğun okul programı nedeniyle dönem içerisinde fazlaca vakit ayıramayan çeşitli sanatsal etkinliklere katılımı gerçekleştirmek,
2. Atölye çalışmaları; Çocukların hem kişisel hem de sosyal gelişimlerini destekleyecek atölye çalışmalarına katılımını sağlamak,
3. Spor; Yaş gelişim özelliklerine uygun sportif faaliyetler yaparak fiziksel gelişimi desteklemek,
4. Müzik ve resim; Yetenek ve ilgi alanları doğrultusunda resim ve müziğe zaman ayırmak, konser ve sergilere katılmak,
5. Kitap ve dergi; Çocuklarımızın okuduklarını anlama ve genel kültürlerini yükseltmek amacıyla ilgi alanlarına yönelik okuma zamanları yaratmak,
6. Yakın çevremizi tanıyalım etkinlikleri; Yaşadığımız bölgede ki müzeler, tarihi ve turistik yerlere yapılacak geziler yaşayarak öğrenme fırsatı olarak değerlendirilmelidir,
7. Akraba ziyaretleri; Okul çalışma programları nedeniyle ertelenmek zorunda kalan akraba ziyaretleri aile içi bağları güçlendirmek için çok önemlidir,

8. Ev oyunları; Evde gerek bireysel gerekse aile bireylerinin katılımıyla oynanabilecek oyunlar almak, eğlenceli geçen bir yarıyılın hatırası olabilir,
9. Televizyon ve bilgisayar; Boş zaman planlamasında tabii ki eğlendirici ve eğitici olan televizyon ve bilgisayar programları yanında oynamaktan hoşlanılan, şiddet unsurları içermeyen elektronik tabanlı oyunlara da yer verilmelidir.
10. Ödevler; Bazı okul ve öğretmenler, dönem içerisinde edinilen bilgi ve becerilerin kısa sürede unutulmaması amacıyla tekrar amaçlı ödev vermektedir. Tatil planlaması içerisinde mutlaka ödevlere de yer verilmeli, son günlere sıkıştırılmamalıdır.

Tatilde Yapılabilecek Örnek Faaliyetler:

Bilişsel (Zihinsel) Gelişim İçin

- Kitap okumak,
- Günlük tutmak,
- Bulmaca / Sudoku çözmek,
- Resim yapmak,
- Scrabble, Bil Bakalım, Hafıza Oyunu, Tabu v.b. oyunlar oynamak

Bedensel Gelişim İçin

- Spor faaliyetleri (basketbol, futbol, tenis, yüzme v.b)
- Bisiklete binmek,
- İp atlamak,
- Oyun oynamak,

Duyusal Sosyal Gelişim İçin

- Aile sohbetleri - Ailecek piknik yapmak -Film izlemek
- Arkadaşlarla bir araya gelmek için ortam oluşturma

TATİLDE DERS ÇALIŞMALI MI ?

Karne sonuçları ne olursa olsun herkesin gerek fiziksel gerekse zihinsel açıdan dinlemeye ve eğlenmeye ihtiyacı vardır. Tatilde öncelikli olarak yapılması gereken planlama dinlenme ve eğlenme yönünde olmalıdır. Ancak, unutulmamalıdır ki bilgi birikimli bir süreçtir. Her yeni öğrenmeler eski öğrenilenlerin üzerine inşa edilir ve birey tarafından anlamlandırılarak kodlanır. Eğer alt öğrenmeler yetersiz olarak inşa edilmiş ya da eksikse yeni bilgilerin edinilmesi ve kalıcı olması da imkânsız olacaktır. Bu nedenle tatil etkinlikleri içerisinde, dinlenme ve eğlenceli vakit geçirme etkinliklerinin önüne geçmeyecek şekilde ders tekrarına da zaman ayırmak önemlidir

ANASINIFI İÇİN TATİL ÖNERİLERİ

- 1-Her gün mutlaka resim yapma-boyama, kesme-yapıştırma, hamur yoğurma, yap-boz, kitap okuma ve serbest oyun saatleriniz olsun. 2- Çocuğunuzun her gün açık havada oynayarak enerjisini boşaltmasını ve temiz hava almasını sağlayın.
- 3-Bilişsel gelişimi için yaşlarına uygun çeşitli bulmacalar, dikkat oyunları, kelime ve sayı oyunları oynamak oldukça faydalı olacaktır. 4-Çocuğunuzun zaman zaman arkadaşlarıyla bir araya gelmesini sağlayın. Yeni insanlarla tanışmasını, yeni arkadaşlıklar kurmasını teşvik edin. Eksik yönlerini güçlendirin.