CİLT 2 • SAYI NO. 2

KARNENİ AL TATİLE ÇIK! TABAĞINI AL PLANLAMANI YAP!

ŞUBAT SAYISI

6 009800 461091 >

İÇİNDEKİLER

SAYFA 3,4

OÇAKTAKİ HEVES ŞUBATTA PİŞER Mİ? PLANLANAN TABAĞA DÜŞER Mİ?

Heveslenilen neden çoğu zaman şubata gelmeden sönümlenir? Ocakta filizlenen planlar neden çoğunlukla planlandığı tabağa düşmez?

SAYFA 5,6

YARIYIL KARNESİ VE ÇOCUK

Çocuk için karne neyi ifade eder? Her çocuk karne gününe koşarak mı gider? Karne günü öncesi ve sonrası aile tutumu nasıl olmalıdır?

SAYFA 7,8

MEVSİMLERLE RUHSAL DURUM ARASINDAKİ BAĞLANTILAR

Mevsimlerle ruhsal durumun arasında bir bağlantı olabileceğini hiç düşündün mü?

SAYFA 9

YARIYIL TATİLİ

Yarıyıl tatili nasıl planlanmalıdır? Yarıyıl tatili sonrası adaptasyon nasıl sağlanmalı?

OCAKTAKİ HEVES ŞUBATTA PİŞER Mİ? PLANLANAN TABAĞA DÜŞER Mİ?

Yeni bir yıl yaklaşırken, takvim yapraklarıyla birlikte içimizde de bir şeyler kıpırdanır. “Bu yıl farklı olacak” cümlesi daha söylenmeden zihnimizde belirir. Ertelenmiş hayaller, yarım kalmış niyetler, “bir gün mutlaka” diye ötelenen istekler, yeni yılın sembolik gücüyle yeniden sahneye çıkar. Spora başlamak, daha sağlıklı beslenmek, yeni bir dil öğrenmek, kitap okuma alışkanlığı kazanmak, uzun zamandır akılda olan bir hobiye başlamak, kariyerde yeni bir adım atmak ya da sadece kendine daha çok alan açmak... Ocak ayı, bu anlamda pek çok insan için bir başlangıç çizgisi gibidir. ***Peki bu heves neden çoğu zaman Şubata gelmeden sönümlenir? Ocakta filizlenen planlar neden çoğunlukla planlandığı tabağa düşmez?***

İnsanların yeni yıl yaklaşırken plan yapmasının altında yalnızca takvimsel bir değişim yoktur. Yeni yıl, psikolojik olarak "temiz bir sayfa" algısı yaratır. Geçmiş yılın yükleri, hataları, yarım kalanları sanki eski takvimle birlikte geride kalacakmış gibi hissedilir. Bu da kişiye umut verir. Umut ise harekete geçme isteğini besler. Ancak burada önemli bir nokta vardır: Umut tek başına yeterli değildir. Heves, başlangıç için güçlü bir yakıttır ama süreklilik için tek başına yeterli olmaz. Çünkü motivasyon dalgalıdır; gelir ve gider. Davranışı sürdüren şey çoğu zaman motivasyon değil, yapılandırılmış alışkanlıklardır.

Sağlıklı ve süreğen bir plan yapabilmek için ilk adım, hedeflerin gerçekçi ve kişisel olmasıdır. "Herkes spor yapıyor, ben de yapmalıyım" ya da "Bu yıl kesin İngilizce öğreneceğim" gibi genel ve büyük hedefler ilk bakışta motive edici görünse de kısa sürede baskıya dönüşebilir. Bunun yerine "Haftada iki gün 30 dakika yürüyüş yapacağım" ya da "Her gün 10 yeni kelime öğreneceğim" gibi ölçülebilir, ulaşılabilir ve zamana yayılmış hedefler çok daha sürdürülebilirdir. Beyin netliği sever. Ne yapacağını, ne zaman yapacağını ve ne kadar yapacağını bildiğinde direnç azalır. Devamlılık sağlamanın bir diğer önemli yolu, hedefleri kimlik algısıyla ilişkilendirmektir. "Kitap okumaya çalışıyorum" demekle "Ben okuyan biriyim" demek arasında ciddi bir fark vardır. İlki geçici bir çabayı, ikincisi ise kalıcı bir kimliği işaret eder. Davranışlar kimliği besler, kimlik de davranışları sürdürür. Bu nedenle hedefleri "yapılacaklar listesi" olmaktan çıkarıp "nasıl bir insan olmak istiyorum?" sorusuyla ilişkilendirmek, süreci daha anlamlı kılar.

Planların sürdürülememesinin bir diğer nedeni de mükemmeliyetçilik tuzağıdır. Bir gün spor yapılmadığında ya da planlanan okuma gerçekleşmediğinde "Nasıl olsa bozuldu" düşüncesiyle tamamen vazgeçmek oldukça yaygındır. Oysa sürdürülebilirlik, kusursuzluk değil esneklik gerektirir. Bir gün aksadıysa ertesi gün devam edebilmek uzun vadede en güçlü becerilerden biridir. Planlar hayatın gerçekliğiyle uyumlu olmalıdır; hastalıklar, yoğun dönemler, ruhsal iniş çıkışlar hesaba katılmadan yapılan planlar kırılgandır.

Küçük adımların gücünü hafife almamak da bu noktada kritik bir rol oynar. Büyük değişimler genellikle küçük ama düzenli adımların birikimiyle oluşur. Günde 5 sayfa kitap okumak, haftada bir gün yabancı dil çalışmak, ayda bir kez kendinle ilgili bir farkındalık yazısı yazmak... Bunlar ilk bakışta "az" gibi görünse de süreklilik sağlandığında ciddi bir dönüşüm yaratır. Beyin başarı hissini sever ve küçük başarılar devam etme isteğini artırır.

Kişinin kendisiyle kurduğu dil de sürecin kaderini belirler. "Yine yapamadım" yerine "Bu hafta zorlandıysam da vazgeçmedim" diyebilmek içsel motivasyonu besler. Planların sürdürülebilir olması,yalnızca doğru taktiklerle değil, aynı zamanda şefkatli bir iç sesle mümkündür.

Belki de asıl soru şudur: Ocaktaki heves şubatta pişer mi değil, biz o hevesi aceleyle yakıp tüketiyor muyuz? Hevesi sabırla, gerçekçilikle ve kendimize alan tanıyarak beslediğimizde; planlar yalnızca yılın ilk ayında değil, yılın tamamında ve hatta yıllar boyunca hayatımıza eşlik edebilir. Yeni yıl, sihirli bir başlangıç noktası değil; sadece fark etmek ve adım atmak için bir davettir. Asıl mesele o daveti nasıl karşıladığımızdır.

YARIYIL KARNESİ VE ÇOCUK

Yarıyıl karnesi yetişkinler için çoğu zaman başarı göstergesi, çocuklar için ise çok daha karmaşık anlamlar taşıyan bir semboldür. ***Bir çocuğa karne*** kimi zaman emeğinin görünür olması, kimi zaman yeterince anlaşılamadığını hissettiği bir belge, kimi zaman da anne-babasının gözündeki yerini sorguladığı bir aynadır. Bu nedenle karneye yalnızca notların yazılı olduğu bir kağıt olarak değil, çocuğun akademik performansının yanı sıra duygusal dünyasına da temas eden bir süreç olarak bakmak gerekir.

Her çocuk karne gününe koşarak mı gider? Elbette hayır. Bazı çocuklar heyecanla, gururla, hatta ödül beklentisiyle okula giderken; bazıları için karne günü kaygı, mide ağrısı, uykusuzluk ve "Acaba evde ne olacak?" sorusuyla yüklüdür. Özellikle akademik performansı dalgalı olan ya da ebeveyn beklentisinin yüksek olduğunu hisseden çocuklar için karne yalnızca not değil, kabul görme ve sevilme sınavına dönüşebilir. İşte tam da bu noktada aile tutumu belirleyicidir.

Karne günü öncesinde ailelerin en önemli sorumluluğu süreci normalleştirmektir. "Nasıl bir karne gelirse gelsin, biz senin yanındayız" mesajı çocuğun kaygısını önemli ölçüde azaltır. Karnenin bir sonuç değil, bir geri bildirim olduğunu vurgulamak gerekir. Özellikle düşük not ihtimali olan durumlarda tehditkâr cümleler ("Eğer notların kötü gelirse...") çocuğun motivasyonunu artırmaz; aksine kaçınma, yalan söyleme ya da içe kapanma davranışlarını tetikleyebilir.

Çocuk İçin Karne Neyi İfade Eder? Her Çocuk Karne Gününe Koşarak mı Gider? Karne Günü Öncesi ve Sonrası Aile Tutumu Nasıl Olmalıdır?

Ortalama veya ortalamanın üzerinde bir karne geldiğinde ise dikkat edilmesi gereken başka bir hassas nokta vardır: ***Başarıyı yalnızca notla eşitlememek.*** "Aferin, seni seviyorum çünkü takdir aldın" mesajı bilinçli verilmese bile çocuk tarafından böyle algılanabilir. Bunun yerine "Emek verdiğini görüyorum", "Çaban beni mutlu etti" gibi sürece odaklanan geri bildirimler çocuğun içsel motivasyonunu besler. Aşırı maddi ödüller de başarıyı dışsal motivasyona bağlayabilir. Ödül tamamen yanlış değildir ancak çabanın ve sorumluluğun görünür kılınması notun kendisinden daha değerlidir.

Ortalamanın altında notlar söz konusu olduğunda ise ***ilk yapılması gereken tepkiyi ertelemektir.*** Karne günü hesap sorma günü değildir. Çocuk zaten notlarının farkındadır. O gün "Nerede hata yaptın?" yerine "Bu dönem senin için zorlayıcı olan neydi?" diye sormak iletişimin kapısını aralar. Suçlayıcı bir dil yerine merak eden bir dil kullanmak, çocuğun savunmaya geçmeden konuşabilmesini sağlar. Unutulmamalıdır ki ortalamanın altındaki not çoğu zaman tembellikten değil; dikkat sorunları, öğrenme güçlüğü, akran ilişkileri, öğretmenle iletişim, sınav kaygısı ya da ergenlik dönemi gibi duygusal dalgalanmalarından kaynaklanabilir.

Türkiye'de zorunlu eğitim sistemi 4+4+4 şeklinde yapılandırılmıştır: İlkokul (1–4. sınıf), ortaokul (5–8. sınıf) ve lise (9–12. sınıf). Bu gelişim dönemleri hem akademik hem psikososyal açıdan farklı ihtiyaçlar barındırır. ***İlkokul döneminde çocuk için karne,*** daha çok öğretmen onayı ve ebeveyn takdiriyle ilişkilidir. Bu yaş grubunda önemli olan öğrenmeye karşı olumlu tutumun korunmasıdır. ***Ortaokul döneminde*** akran etkisi artar, çocuk kendini kıyaslamaya başlar. Bu dönemde notlar kimlik algısını etkileyebilir. ***Lisede ise karne,*** sınav sistemi ve gelecek kaygısıyla doğrudan bağlantılıdır. Özellikle 11 ve 12. sınıf öğrencileri için yarıyıl, akademik performansın ötesinde üniversite hedefleriyle anlam kazanır. Dolayısıyla her kademede yaklaşımın gelişimsel özelliklere göre şekillenmesi gerekir.

Yarıyıl tatili ise yalnızca "ders açığını kapatma" dönemi değildir; zihinsel ve duygusal yenilenme fırsatıdır. Tatili verimli geçirmek, yoğun program yapmak anlamına gelmez. Çalışan aileler için bu dönem daha planlı ilerlemeyi gerektirebilir. Gün içinde çocuğun yalnız kalacağı saatler varsa yapılandırılmış ama esnek bir program oluşturulabilir. Okuma saatleri, kısa tekrarlar, hobi zamanı ve serbest oyun dengeli biçimde yer almalıdır. Çalışmayan ya da evde daha fazla vakit geçirebilen ebeveynler için ise birlikte geçirilen nitelikli zaman ön plana çıkar. Birlikte yemek yapmak, masa oyunları oynamak, açık havada yürüyüş yapmak, şehir içi kültürel etkinliklere katılmak; çocuğun hem bağ kurma ihtiyacını karşılar hem de akademik stresini azaltır.

Şehir ya da ülke dışına çıkma imkanı olan aileler için tatil, yalnızca gezmek değil; deneyim kazandırmak anlamına da gelir. Müze gezileri, tarihi mekanlar, doğa yürüyüşleri; çocuğun dünyaya bakışını genişletir. Ancak imkanlar sınırlıysa da tatilin değeri azalmaz. Evde geçirilen zamanın niteliği, dışarıdaki aktivitenin miktarından daha önemlidir. Önemli olan, çocuğun "dinlendim ve anlaşıldım" duygusuyla tatili tamamlamasıdır.

Tatilde tamamen derslerden kopmak özellikle ortaokul ve lise öğrencileri için adaptasyonu zorlaştırabilir. Bu nedenle kısa, sürdürülebilir tekrarlar yapılabilir. Günde 30–60 dakikalık yapılandırılmış bir çalışma; hem ritmi korur hem de tatilin ruhunu bozmaz. İlkokul öğrencileri için ise okuma alışkanlığını sürdürmek çoğu zaman yeterlidir.

Yarıyıl tatili dönüşü okula adaptasyon süreci de en az karne günü kadar önemlidir. Tatilin son gününü yoğun ders programıyla geçirmek yerine, uyku düzenini birkaç gün önceden eski haline getirmek, ekran süresini kademeli azaltmak ve okul sohbetleri yapmak geçişi kolaylaştırır. Özellikle ilkokul öğrencileri için rutin güven duygusudur; ani değişiklikler zorlayıcı olabilir. Ortaokul ve lise öğrencileriyle ise hedef güncellemesi yapmak, ikinci döneme dair gerçekçi planlar oluşturmak motivasyonu artırır. "Bu dönem her şey mükemmel olacak" yerine, "Geçen dönem zorlandığın matematik konularını birlikte planlayalım" demek daha işlevseldir.

Sonuç olarak karne, çocuğun değerini değil; belli bir zaman dilimindeki akademik performansını gösterir. Çocuğun kimliği, potansiyeli ve duygusal ihtiyaçları notlardan çok daha geniştir. Ailenin yaklaşımı; karneyi bir kriz anına da dönüştürebilir, bir gelişim fırsatına da. Çocuğunuzun karnesine bakarken aslında onunla kurduğunuz ilişkiye de bakmış olursunuz. Unutmayın; çocuklar en çok, notları ne olursa olsun kabul gördükleri evlerde güçlenir.

MEVSİMLERLE RUHSAL DURUM ARASINDAKİ BAĞLANTILAR

Hiç fark ettiniz mi? Bazı sabahlar güne daha enerjik uyanırken, bazı dönemlerde alarm çaldığında yataktan kalkmak bile zor gelir. Kimi zaman içimiz kıpır kıpır, kimi zaman daha içe dönük ve yavaş... Çoğu insan bu değişimleri yalnızca "ruh hali" olarak tanımlar, oysa mevsimlerin biyolojik ve psikolojik dünyamız üzerindeki etkisi düşündüğümüzden çok daha güçlüdür.

İnsan bedeni doğanın ritmiyle uyumlu çalışır. Gün ışığı süresi, hava sıcaklığı, nem oranı ve hatta doğadaki renk değişimleri; hormonlarımızdan uyku düzenimize, enerji seviyemizden sosyal motivasyonumuza kadar birçok sistemi etkiler. Özellikle melatonin (uyku hormonu) ve serotonin (iyi oluş ve dengeyle ilişkili nörotransmitter) düzeyleri, gün ışığına doğrudan bağlıdır. Günler kısaldığında melatonin artma eğilimindedir. Bu da daha fazla uyku hali ve yorgunluk olarak hissedilebilir. Güneş ışığının azalması serotonin düzeylerini etkileyebilir. Bu durum da motivasyon düşüşü ve keyifsizlikle ilişkilendirilebilir.

En sık konuşulan mevsimsel ruh hali değişimi, sonbahar ve kış aylarında ortaya çıkan durgunluk halidir. Bazı kişilerde bu durum ***"Mevsimsel Duygudurum Özellikli Depresyon"*** olarak adlandırılan klinik tabloya kadar ilerleyebilir. Bu tabloda; enerji kaybı, karbonhidrat isteğinde artış, uyku süresinde uzama, sosyal geri çekilme ve genel bir isteksizlik görülebilir. Ancak her keyifsizlik depresyon değildir. ***Önemli olan belirtilerin şiddeti, süresi ve işlevselliği ne kadar etkilediğidir.*** Eğer kişi günlük yaşamını sürdürmekte zorlanıyor, ilişkileri ve iş/okul performansı belirgin biçimde etkileniyorsa profesyonel destek değerlendirilmelidir.

Öte yandan ilkbahar ve yaz ayları çoğu kişi için canlanma, hareket ve sosyalleşme dönemidir. Gün ışığının artması serotonin düzeylerini olumlu etkileyebilir. Daha fazla dışarı çıkma, fiziksel aktivite ve sosyal temas, ruhsal iyilik halini destekler. Ancak burada da önemli bir nokta var: ***Herkes yazın "iyi" hissetmez.*** Aşırı sıcak, uyku düzeninin bozulması, kalabalık sosyal programlar ya da beden algısına dair hassasiyetler bazı kişilerde huzursuzluk ve kaygıyı artırabilir. Yani mevsimlerin etkisi tek yönlü ve herkes için aynı değildir.

Mevsim geçişleri ise başlı başına bir uyum sürecidir. Bedenimiz ve zihnimiz yeni ritme adapte olmaya çalışır. Bu dönemlerde uyku düzensizlikleri, dikkat dağınıklığı ve hafif dalgalanmalar görülebilir. Özellikle çocuklar ve ergenler, rutin değişimlerine daha hassas tepki verebilir. Okul döneminin başlamasıyla sonbaharın çakışması, hem çevresel hem psikolojik yükü artırabilir. Yetişkinlerde ise iş temposu ve yıl sonu hedefleri, kış aylarındaki ruhsal baskıyı yoğunlaştırabilir.

Peki bu döngü içinde ne yapabiliriz?

Öncelikle yaşadığımız değişimleri fark etmek önemli. “Bu aralar neden böyleyim?” sorusu yerine, “Mevsim değişti, bedenim ve zihnim adapte olmaya çalışıyor olabilir mi?” diye sormak daha şefkatli bir yaklaşımdır. Gün ışığından mümkün olduğunca faydalanmak, özellikle kış aylarında açık havada kısa yürüyüşler yapmak, biyolojik ritmi düzenlemeye yardımcı olur. Düzenli uyku saatleri, dengeli beslenme ve hafif-orta düzeyde fiziksel aktivite mevsimsel dalgalanmaları yumuşatır.

Sosyal temas da güçlü bir koruyucudur. Kışın içe kapanma eğilimi artsa da küçük ve sürdürülebilir sosyal planlar yapmak izolasyonu azaltır. Yazın ise yoğun programlar arasında dinlenmeye alan açmak gerekir. Her mevsimin ihtiyacı farklıdır. Kış daha fazla içe dönüş ve yavaşlama isterken; yaz hareket ve dışa açılım getirebilir. Ruh sağlığı, bu ritmi esnek biçimde karşılayabilmekle yakından ilişkilidir.

Unutmamak gerekir ki insan doğanın bir parçasıdır, doğadan bağımsız bir ruh halimiz yoktur. Ağaçlar yaprak dökerken bizim de enerjimizin azalması, bahar gelirken içimizin kıpırdaması oldukça insani. Önemli olan bu değişimleri felaketleştirmeden, kendimizi suçlamadan ve gerektiğinde destek almaktan çekinmeden karşılayabilmektir.

Belki de sorulması gereken soru şu: “Şu an içinde bulunduğum mevsim benden ne istiyor?” Daha fazla dinlenmek mi, daha çok hareket etmek mi, biraz yavaşlamak mı, yoksa yeni başlangıçlara cesaret etmek mi? Mevsimlerle uyumlandıkça, ruhsal dengemizin de daha akışkan ve sürdürülebilir hale geldiğini fark edebiliriz. Çünkü iyilik hali, sabit bir noktadan çok doğanın ritmiyle birlikte salınan bir dengedir.

YARIYIL TATİLİ

Yarıyıl tatili yalnızca bir dönem arası değil, aynı zamanda nefes alma, toparlanma ve yeniden yapılanma sürecidir. Hem öğrenciler hem de aileler için bu iki haftalık dönem, yılın geri kalanına dair motivasyonu belirleyebilecek kadar kıymetlidir. Ancak çoğu zaman tatil ya tamamen ders baskısına dönüşür ya da bütünüyle kontrolsüz bir serbestliğe bırakılır. Oysa sağlıklı olan bu dengeyi kurabilmektir.

Öncelikle şu soruyla başlayalım: ***Tatil gerçekten ne için?*** Tatil dinlenmek, zihinsel yorgunluğu azaltmak ve ikinci döneme daha hazır başlamak içindir. Bu nedenle "hiç ders çalışmamak" da "her gün saatlerce masa başında olmak" da işlevsel değildir. Tatilin ilk birkaç günü özellikle dinlenmeye ayrılmalıdır. Sabah alarm kurmadan uyanmak, ekran süresini bir miktar artırmak, sosyal etkinliklere zaman ayırmak çocuğun zihinsel yükünü hafifletir. Ancak bu rahatlama süreci tüm tatili kapsadığında, okula dönüşte adaptasyon zorlaşabilir.

Peki ders ne kadar çalışılmalı?

Bu sorunun yanıtı öğrencinin yaşına, akademik ihtiyacına ve dönem performansına göre değişir.

İlkokul düzeyinde yarıyıl tatili yoğun akademik tekrar dönemi değildir. Bu yaş grubunda temel amaç öğrenmeye karşı olumlu tutumu korumaktır. Günlük 20–30 dakikalık okuma alışkanlığı çoğu zaman yeterlidir. Eğitsel oyunlar, kelime çalışmaları, birlikte kitap okuma saatleri hem akademik hem duygusal bağ kurmayı destekler. Tatil, çocuğun "ders cezası" aldığı bir dönem olmamalıdır.

Ortaokul öğrencileri için günde ortalama 45–60 dakikalık yapılandırılmış tekrar yeterlidir. Özellikle zorlanılan derslerde konu pekiştirme ve soru çözümü yapılabilir. Ancak bu çalışmalar uzun bloklar halinde değil, bölünmüş ve sürdürülebilir olmalıdır. Örneğin 25 dakikalık iki oturum, 1,5 saatlik kesintisiz çalışmadan daha verimli olabilir. Bu dönemde hedef; eksikleri fark etmek ve ikinci dönem için gerçekçi bir plan oluşturmaktır.

Lise öğrencileri, özellikle sınav grubundakiler (11 ve 12. sınıf), tatili biraz daha planlı değerlendirebilir. Ancak burada da tükenmişlik riskine dikkat edilmelidir. Günlük 2–4 saat arası odaklı çalışma çoğu öğrenci için yeterli olur. Önemli olan sürenin uzunluğu değil, verimliliğidir. Deneme analizleri, konu tekrarları ve eksik alanlara odaklanmak daha işlevseldir. Tatil, "maraton hızlandırma" değil, strateji güncelleme dönemidir.

Ders dışında neler yapılmalı?

Tatil; sosyal, duygusal ve fiziksel gelişim için fırsattır. Ailece yapılabilecek etkinlikler bağları güçlendirir. Birlikte yemek yapmak, masa oyunları oynamak, film akşamları düzenlemek, doğa yürüyüşlerine çıkmak çocuğun yalnızca akademik kimliğini değil, ilişkisel yönünü de besler. İmkan varsa şehir içi kültürel geziler, müzeler, atölyeler, workshoplar değerlendirilebilir. İmkan sınırlıysa bile evde üretken zaman geçirmek mümkündür: Resim yapmak, günlük tutmak, yeni bir hobi denemek, birlikte kitap seçmek, dans etmek gibi.

Çalışan aileler için tatil planı daha yapılandırılmış olabilir. Gün içinde çocuk evde yalnız kalıyorsa net ama esnek bir günlük plan hazırlanabilir. "Sabah kahvaltıdan sonra 40 dakika tekrar, öğleden sonra serbest zaman" gibi çerçeveler belirsizliği azaltır. Çalışmayan ya da daha fazla evde vakit geçirebilen ebeveynler ise çocuğun sorumluluğunu tamamen üstlenmek yerine, onu planın bir parçası yapmalıdır. "Sence tatilde neler yapalım?" sorusu çocuğun öz düzenleme becerisini geliştirir.

Tatilde dikkat edilmesi gereken bir diğer konu ekran süresidir. Özellikle oyun ve sosyal medya kullanımı kontrolsüz bırakıldığında uyku düzeni bozulabilir. Tatilin son haftasında uyku saatlerini kademeli olarak okul düzenine yaklaştırmak, dönüş sürecini kolaylaştırır.

Karne notları düşük olan öğrenciler için tatil, bir "telafi cezası" değil; destek dönemidir. Sürekli ders çalıştırmak motivasyonu artırmaz. Önce neden zorlanıldığı anlaşılmalıdır: Konu eksiği mi, dikkat problemi mi, sınav kaygısı mı? Gerekirse bir uzmandan destek planı alınabilir. Çocuğa verilen mesaj net olmalıdır: "Bu tatil seni geliştirmek için bir fırsat; cezalandırmak için değil."