

SAYIN VELİLER,

Okul saatleri, ardından gelen özel dersler ve kurslar, arkadaş buluşmaları, hafta sonu etkinlikleri, anneanne ve dede ile geçirilecek gün derken günümüz çocukları en az biz yetişkinler kadar yoğun ve yorgun. Hem okul hazırlıkları, projeleri ve yetişecek ödevleri var hem de dört duvar arasına sıkışıp kalmak istemeyen özgür ruhları... Tamam da çocuklar bunların hepsine nasıl yetişecekler, hangi ara okul sorumluluklarını yerine getirip hangi ara içindeki çocukları eğlendirecekler?

Çocuklar bebeklikten itibaren belli saatlerde uyumaya, oynamaya ve yemeye alışkın olurlar. Anaokulu ile birlikte okuldaki düzen daha ağırlıklı, ev ortamı ise daha esnek olmaya başlar. Bu dönemde de evde bazı düzenlemeler yaparak çocuğunuzun zaman yönetimi alışkanlığını kazanmasını sağlayabilirsiniz:

- **Önce ve Sonra Kavramlarını Kullanın:** “Yemeğini yedikten sonra oyun oynayabilirsin.” Oyun oynadıktan sonra yatmalısın” Yatmadan önce dişlerini “firçalamalısın.” Bu cümleleri kullanıyorsanız çocuğunuza küçük bir zaman yönetimi eğitimi vermeye başladınız bile. Çocuklar bu şekilde rutin ve düzen bilgisine sahip olurlar.
- **Zaman tanıyın:** Çocuğunuza yapılması gerekeni o anda söylemeyin. Bir 5-10 dakika önce bir hatırlatmada bulunun. Örneğin akşam yemeğine 10 dakika sonra oturuyoruz.

- **Aktiviteleri Özenle Seçin:** Çocuklarınızın aynı anda pek çok aktivite yapmasını isteyebilirsiniz. Çok fazla aktivite yapmak çabuk yorulmalarına, kısa sürede pek çok şeyi yaparak birinden gereken yararı elde edememelerine neden olur. İlgi duyabilecekleri sınırlı sayıda ve belli bir süresi olan aktivite seçerek yoğunlaşmalarını ve zamanlarını etkin kullanmayı öğretin.

- **Kendi takviminizi oluşturun:** Çocuğunuzla birlikte günlük rutinleri ya da önemli etkinlikleri işaretleyebileceğiniz ve süsleyebileceğiniz bir takvim oluşturabilirsiniz.

- **Zamanlama konusunda ve zamanınızı etkili kullanma konusunda çocuğunuza iyi bir rol model olun:** Çocuğunuzu zamanında okuluna götürüp, alın. Söz verdiğiniz saatlere sadık kalmaya çalışın.

- **Öncelik belirlemeyi öğretin:** Yapması gereken ve yapmak istediklerini ayırt etmeyi onunla çalışın. Her şeyi bir anda düzgün bir şekilde yapamayacağını, öncelik sıralaması yapmasının önemini belirtin.

Çocuğunuz zaman yönetimini iyi yapmadığında sonuçlarını çocuğunuzun yaşamasına fırsat verin.

Çocuğunuza ödev zamanını etkin kullanmadığında yapmak istediği etkinliklere daha az zamanı kaldığını anlatın.

REHBERLİK SERVİSİ

“ZAMAN YÖNETİMİ”



SEVGİLİ ÇOCUKLAR,

ZAMANI İYİ KULLANMAK NE DEMEKTİR?

Zaman paha biçilemez bir kaynaktır ve geri çevrilemez. Birçok öğrenci zamanın kendisine yetmediğinden yakınır. Bunun bir sorun değil de, hedeflerin belirsiz olduğu, önceliklerin iyi sıralanmadığı ve zamanın iyi planlanmadığı yolunda bir belirti olduğunu anlayana kadar...

Gün içinde birçok şeyi yapıyorsunuz:

- Beslenme
- Eğitim
- Eğlence, oyun
- Öz bakım
- Uyku
- Sosyal ilişkiler
- Ev ile ilgili işler

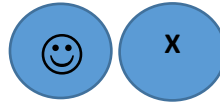
Bu faaliyetlerin süreleri, yapılma öncelikleri ve önemleri farklıdır. Önceliklerinizi belirleyip her faaliyete gereği kadar süre ayırırsanız zamanı yönetmek daha kolaylaşacaktır.



ZAMAN YÖNETİMİ ÇİZELGESİ ÖRNEĞİ

Etkinlik	Günlük süre	P.tesi	Salı	Çarş.	Perş.	Cuma	C.tesi	Pazar
Beslenme	60 dak. (1 saat)	●	●	●	●	●	●	●
Eğitim	420 dak. (7 saat)	●	●	●	●	●	●	●
Eğlence/oyun	120 dak. (2 saat)	●	●	●	●	●	●	●
Öz bakım	30 dak. (yarım saat)	●	●	●	●	●	●	●
Uyku	480 dak. (8saat)	●	●	●	●	●	●	●
Sosyal etkinlik	240 dak. (4 saat)	●	●	●	●	●	●	●
Ev ile ilgili etkinlik	90 dak. (birbuçuk saat)	●	●	●	●	●	●	●
Diğer.....		●	●	●	●	●	●	●

Etkinliği günlük süresine uygun gerçekleştirince ☺,diğer durumlarda X ile işaretleyebilirsiniz.



SEVGİLİ ÇOCUKLAR YUKARIDAKİ ÖRNEK ÇİZELGEYE BENZEYEN YA DA KENDİNİZİN YARATAÇAĞI BİR ÇİZELGEYİ HAZIRLAYIP İSTEDİĞİNİZ BİR YERE YAPIŞTIRARAK ZAMANINIZI NASIL YÖNETTİĞİNİZİ GÖREBİLİR VE GELİŞTİREBİLİRSİNİZ.

