

# Seçil Akkurt Anıokulu Rehberlik Servisi

## Çocuklarda Zaman Yönetimi

- Bir çok temel alışkanlığın ve davranış biçimlerinin çocukluk döneminde kazanıldığı gerçeği göz önünde bulundurulursa, çocuklarımızı erken yaşlarda zaman kavramının değeri ve kullanımı konusunda eğitmeye başlamak gerekir.
- Zaman yönetimiyle ilgili temel becerileri ilk çocukluk yıllarından itibaren kazandırmak mümkündür.
- Hatta bebeklikte uyku, beslenme gibi ihtiyaçlarının aynı saatte ve düzenli biçimde karşılanması gibi durumlar onun biyolojik saatinin kurulmasında ve doğal bir zaman algısının oluşmasında etkili olabilecek hususlardır.
- **“HAYIR DİYEBİLMİYİ ÖĞRETMEK”**
- Çocuklar hayatı ve hayata dair şeyleri, yetişkinlerin davranışlarını model alarak öğrenirler.
- Eğer kendiniz, kendi programınızı, başkalarına hayır demekte zorlandığınız için sıklıkla bozuyorsanız ve istemediğiniz bir zamanı sadece başkalarının hatırı için hiç istemediğiniz ve kendi planlamadığınız biçimde gönülsüzce geçiriyorsanız, çocuklarınız erken yaşlarda bu davranışınızı kopyalayacak ve kendi zamanını kolayca başkalarının memnuniyetine feda etmeyi nezaket olarak tanımlama yanılığısına düşecektir
- **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. Çocuğunuzla sınırlı bir zamanda bir etkinlik başlayacak, bitecek ise mutlaka zamanı saat üzerinde gösterin.



**Bir Takvim Üzerinde Çalışın:** Çocuğunuzla içini beraberce doldurabileceğiniz büyük bir takvim alın veya bir ufak deftere tarih-gün yazarak ajandaya dönüştürebilirsiniz. Çocuğunuza ödevlerini, projelerini teslim tarihlerini, önemli günleri, gezileri, doğum günlerini buraya kaydetmesine yardımcı olun. Bazı çocuklar için yine büyük aylık takvimi odasının duvarına asmak ve oraya not almasını sağlamak daha etkili olabilir

**Her Konuyu ve Aktiviteyi Renklerle Belirleyin:** Çocuğunuzun okulda ve dışarıda yapacağı işlerin beraberce bir listesini çıkarın. Bu işlerle ilgili kullanacağı malzeme ve eşyaların rengi ile iş listesindeki işleri aynı renklerle belirleyin.

**Öncelik belirlemek:** Çocuğunuza 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.

Tüm yaş grubundaki çocuklar için;

**Zaman tanıyın.** Çocuğunuza yapılması gerekeni o anda söylemeyin. Bir 5-10 dakika önce bir hatırlatmada bulunun. Örneğin akşam yemeğine 10 dakika sonra oturuyoruz. Bu sayede çocuğunuz o anda yaptığını tamamlayabilir, zamanını yönetebilmeyi öğrenir.

**İyi bir örnek olun.** Zamanlama konusunda ve zamanınızı etkili kullanma konusunda çocuğunuza iyi bir rol model olun. Çocuğunuz zamanında okuluna götürün, okuldan alın. Söz verdiğiniz saatlere sadık kalmaya çalışın. İşe giderken geç kaldım telaşını, yetiştiremediğiniz bir projeye ilgili olan kaygınızı çocuğunuzun önünde yaşamamaya özen gösterin.

**Çocuğunuz zaman yönetimini iyi yapmadığında sonuçlarını çocuğunuzun yaşamasına fırsat verin.** Çocuğunuza ödev zamanını etkin kullanmadığında yapmak istediği etkinliklere daha az zamanı kaldığını anlatın.