

HASAN ÖZVARNALI İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ



ÇOCUKLARDA ZAMAN YÖNETİMİ VE PLANLAMA BECERİSİ

VELİ BÜLTENİ
Şubat 2021

Zaman yönetimi aslında yemek yapmaya benzer. Dağınık çalır ve malzemelerin pişme süresine dikkat etmezseniz, ocağı kapattığınızda, yarısı pişmemiş ya da püre olmuş bir yemek ve savaş alanına dönmüş bir mutfakla karşılaşabilirsiniz. Yemek bittikten sonra bir de mutfağı toplamak için fazladan zaman, enerji ve kaynak harcamanız gerekir. Fakat malzemeleri düzenli bir şekilde hazırlar ve pişme sürelerine uygun bir sırayla tencereye koyarsanız tam kararında pişmiş, lezzetli bir yemeğiniz olur ve mutfağı daha kısa sürede toplarsınız.



Çocuklar da çoğu zaman dağınık birer aşçı gibidir; okul, kurslar ve ödevler gibi **sorumluluklar** ile oyun, yemek ve sosyalleşme gibi **ihtiyaçları** arasında **denge** kuramazlar, ya okul hayatları çığ ve dağınık kalır ya sosyal hayatları... Evde sürekli bir çatışma ortamı sürer gider.

Böyle anlarda, iş hayatından ev temizliğine ya da ders çalışmaya kadar her alana uyarlanabilmesiyle, zaman yönetimi, bizi düzen ve başarıya götürür.

Küçük yaşlardan itibaren zaman yönetimi ve organizasyon becerisi üzerinde durulduğunda, çantayı eksiksiz hazırlayıp okula yetiştirmek, oyunu bitirip ödevlere başlanması için verilen beş dakikayı ayarlamak, başka şeylerle ilgilenmeden ödevleri bitirmek ya da hangi dersi, ne zaman ve ne kadar çalışması gerektiğini ayarlamak gibi planlamalar çocuklar için daha da kolaylaşır.

Çocuklara Zaman Yönetimi ve Planlama Becerisi Kazandırmak İçin;

1. Rutinler Oluşturun: Gün içinde yapılması gerekenler için sıralamayı esas alan bir rutin oluşturmak hem bir sonraki işe geçmeden önce çocuğun kendisini hazırlamasına yardımcı olur hem de çocuğa **“Her şeyin bir sırası var”** mesajı verir. Gün içinde kahvaltı zamanı, okul zamanı, ders zamanı, oyun zamanı, yatma zamanı vs. ve bunların sırası belli ise çocuk zamanı gelince **yapması gereken şeyi bilir ve uygular.**

Zaman yönetimi ve organizasyon

becerisi kazanan çocuklar:

- Aynı zamanda dikkat, dürtülerini kontrol etme ve planlama gibi becerini de geliştirir.
- Sorumlulukları ve ihtiyaçları arasında denge kurarak **isteklerini ertelemeyi** öğrenirler.
- Matematik problemlerinde işlem önceliğini kolayca belirler, okuduğu metni akışına uygun olarak özetleyebilir, neden-sonuç ilişkisini kurmakta zorlanmaz. Bu başarılar okul başarısını da doğrudan artırır.
- **Verimli ders çalışma** alışkanlığı da kazanmış olur.
- Günlük rutinler gibi basit ve sosyal ilişkiler gibi karmaşık durumları planlamakta zorlanmazlar.
- Yapacağı iş ve iş için gerekenleri planlayabilen çocuklar, nereden başlayacağını bilir ve daha az stres yaşar. Bu da **özgüvenin** armasını sağlar.
- **Özdenetim** geliştirirler ve sorumluluklarını yerine getirmek için hatırlatmaya ihtiyaç duymazlar. Dolayısı ile aileleri ile daha az çatışma yaşarlar.

Rutin oluştururken çocukları yönlendirmek gerekir. Bunun için, ne kadar belli olsa da, sırası gelince rutinleri sözel olarak ifade edin (Örn. Sabah kahvaltıdan sonra okula gidileceği belli olsa da kahvaltı bitiminde “Haydi bakalım şimdi okul zamanı!” vb. cümlelerle rutinleri söyleyin.). Rutin oluşturduktan sonra, **“Sırada ne var?”** gibi sorularla, çocuğunuzun rutinleri öğrenip öğrenmediğini kontrol edebilirsiniz.



2. Önce/Sonra Kavramlarını Kullanın:

Sabah, öğle, akşam gibi zaman bildiren kelimeleri ve **önce/sonra** gibi kavramları konuşmalarımızda sıkça kullanmak, çocukların zaman kavramını öğrenmelerini kolaylaştırır. Ayrıca, bu ifadelerin uygun kullanımı çocuklar için yönlendirici olur, onlardan ne istediğinizi daha anlaşılır hale getirir. Yalnızca “Şimdi oyun zamanı değil” demek yerine “Yemek yedikten sonra oyun oynayabilirsin” gibi cümleler kurun.

3. Saat ve Takvim Kullanın: Ödev

zamanı, uyku saati vb. gibi günlük rutinlerinizi ya da kurslar, ev temizliği vb. gibi haftalık planlarınızı yerleştirebileceğiniz ve dilediğiniz gibi süsleyebileceğiniz, haftalık ya da aylık takvimler, hatırlatıcı rolü ile alışkanlık kazanılmasına yardımcı olur.

Gün içinde yapılması gereken işler için ise büyük bir saatten yararlanabilirsiniz. Saat okumayı henüz öğrenmemiş çocuklar için akrep ve yelkovanı ya da sayılara minik hayvan figürleri yapıştırıp **“Bu aslan 10’a geldiğinde (ya da Bu aslan yıldız geldiğinde) telefonu bırakıp dişlerini fırçalamaya gitmelisin”** gibi cümlelerle yönlendirme yapabilirsiniz.



4. Her Şeyin Yeri Belli Olsun: Her şeyin

yerinin belli olduğu düzenli bir ortam, hem bir şeyi ararken zamandan tasarruf edilmesini sağlar hem de bir şeyle uğraşırken dikkatin dağılmasını önler. Ayrıca, yaşanılan ortamı sürekli olarak düzenli tutmaya çalışmak, planlama becerisi kazanılmasına temel oluşturur.

5. Ön Hazırlık Yapmayı Öğretin: Özellikle

ders çalışırken, kalemtıraş, silgi, kalem gibi eşyaları yanında bulundurma, ders çalışılacak ortamı düzenleme, dikkati dağıtabilecek şeyleri ortamdaki uzaklaştırma vb. ön hazırlıklar, bahaneleri ve bölünmeleri azaltır ve dikkatin sürekli dağılmasını engeller. Bunun gibi birçok alanda ön hazırlık yapmayı öğreterek çocuğunuzun planlama becerilerini destekleyebilirsiniz.

6. Hatırlatmalarda Bulunun: Çocukların

kendi başlarına günü planlayabilmesi ve planlanan günü eksiksiz hatırlamaları mümkün olmayabilir. Bunun dışında, çok keyif aldığı bir şeyin ortasında iken çocuktan o işi bırakmasını istemek genelde ağlama ya da öfke krizleri ile sonuçlanabilir. Yapılması gereken işten bir **5-10 dakika önce** hatırlatma yapmak, çocuğun kendini hazırlamasına ve uğraştığı şeyi tamamlamasına fırsat vererek hem zamanı yönetmesine hem de rutinleri alışkanlık haline getirmesine yardımcı olur.



7. Onun da Fikrini Alın: Anne-babalar bazen, çocukların akademik sorumluluklarına odaklanıp oyun veya sosyalleşme ihtiyaçlarını ikinci plana atabiliyor. Oysaki özellikle öğrencilerimizin yaş grubunda oyun ve sosyalleşme, yemek gibi doğal bir ihtiyaç. Günlük rutinler oluşturulurken çocukların ihtiyaçlarına da yer vermek ve bu konuda onların fikrini almak, planlama becerisinin yanında, özgüven ve problem çözme becerisinin gelişimini de destekler.

8. Hayır Demeyi Öğretin: Çocuğunuza hayır demeyi öğretmek sadece istismara değil, **Zaman Hırsızlarına** karşı da koruyucu olacaktır.

ZAMAN HIRSIZLARI

- Televizyon
- Telefon/Tablet/Bilgisayar
- Sürekli sonraya ertelemek
- Hedefsizlik
- Karasızlık ve dikkat sorunları
- Hayır demeyi bilmemek
- Gereksiz ziyaretçiler
- Plansızlık
- Düzenli çalışmamak
- İyi dinlememek



9. Model Olun: Daha önce pek çok kez dile getirdiğimiz gibi, çocuklar çoğu şeyi davranışlarımızdan öğrenir. Bu nedenle, zamanı etkili kullanma konusunda çocuklarınıza rol model olmanız gerekir. Bunun için kendi hayatınızı da düzenleyin, söz verdiğiniz saatlere sadık kalmaya çalışın, çocuğunuzu okula zamanında bırakıp zamanında alın. Bunun yanında, sabah kahvaltısında kendi günlük planınızdan bahsetmeniz de çocuğunuz için yol gösterici olacaktır.

10. Kararlı, Sabırlı ve Tutarlı Olun: Aile ortamı, anne-babanın davranışları, çocuğun yaşı ve karakteri gibi bazı etmenler, çocukların zaman yönetimi ve planlama becerilerini kazanmasını zorlaştırabilir. Ancak; kararlı ve tutarlı olursanız çocuğunuzun bu beceriyi içselleştirmesini sağlayabilirsiniz.

Kararlı ve tutarlı olmanın, baskıcı davranmak olmadığını unutmayın! Çocuğunuzun öğrenmediğini düşündüğünüz zamanlarda bile, davranışlarınızla örnek ve destekleyici olmaya devam etmek, emir vermekten ya da zorlamaktan daha etkili olacaktır.

Değerli velilerimiz;

Zaman yönetimi ve organizasyon becerisi eğitimi, çocukların, ihtiyaç ve sorumluluklar arasında denge kurabilmesi için oldukça önemli. Bu dengeyi kurabilen çocuklarda, okul başarısından sorumluluklara, dikkatten özgüvene kadar pek çok alanda, daha hızlı ilerleme görülüyor. Küçük yaşlardan itibaren, zaman yönetimi konusunda ailesinden destek alan çocuklar ise, desteklenmeyen çocuklara göre çok daha şanslı. Bu nedenle, zamanı planlama becerisine yönelik önerileri sizlerle paylaşmak istedik. Vakit ayırarak okuduğunuz için hepimize teşekkür ederiz.

Bir sonraki bültenimizde görüşmek üzere...



KAYNAKÇA

- Uzm. Dr. Hülya Bingöl ÇAĞLAYAN – Okul Çocuğu için Zaman Yönetimi - <http://www.teraakademi.com/>
- KİGEM – Zamanı Geçmeden Zamanı Yönetin - www.kigem.com
- Uzm. Psk. Dan. Fatoş Zeynep ÇUBUK – Çocuğunuzun Planlama Becerileri İçin 10 Adım - <https://ailedenokula.com/>
- Indigo Terapi – Çocuğunuzun Zamanı Yönetmesine Yardımcı Olun - <https://indigoterapi.net/>
- DÜET Anaokulu Veli Bülteni - <http://www.duetanaokulu.com/wp-content/uploads/2019/01/VEL%C4%B0-B%C3%9CLTEN%C4%B0-M%C4%B0N%C4%B0K-DAH%C4%B0LER1.pdf>
- Uzm. Gel. Psg. Ayşe Başak Er – Çocuklarda Planlama ve Organizasyon Becerisi: Çocuğunuza Zaman Yönetimini Öğretmek
- Gelincik Anaokulu Veli Bülteni



/hasanozvarnalilkokulu

<http://hasanozvarnali.meb.k12.tr/>



/hasanozvarnalilkokulu