

# ÇOCUKLARDA ZAMAN YÖNETİMİ

Yanbasta Kardeşler Anaokulu Rehberlik Servisi



## Değerli Veliler,

Zaman yönetimi, hepimizin sahip olduğu yirmi dört saatlik zaman sermayesini etkili ve verimli kullanabilmek için planlı bir şekilde hareket etmektir. Çocuklarımıza, zamanın tükenen bir kaynak olduğunu ve bu kaynağı bilinçli bir biçimde tüketmeyi erken yaşlarda öğretmeliyiz. Çünkü ilk çocukluk yıllarında kazanılan beceriler zaman içerisinde kalıcı davranışlara dönüşürler. Zaman yönetimi becerisini kazanmaları çocukların sorumluluk duygularının gelişmesi yanında okul başarısından dikkate, özgüvenine kadar pek çok alanda daha hızlı ilerleme göstermelerine olanak sağlar. Her gün aynı aktiviteler aynı saatte gerçekleştirilirse çocuklarda zaman algısını oturtmak çok daha kolay olacaktır. Bu sebeple çocuğunuza neyi, ne zaman yapması gerektiğini öğrenebileceği günlük bir rutin oluşturup bir çizelge yardımıyla görsel olarak da destekleyebilirsiniz. Biz örnek bir rutin çizelgesi hazırladık. Ancak siz kendi evdeki rutinlerinize göre yeni bir düzenleme yapabilir, günlük rutinlerin gerçekleştirilecekleri saatleri belirleyip saat üzerinde göstererek çocuğunuzu bilgilendirebilirsiniz.

## Önce ve sonra kavramlarını kullanın.

Gün içerisinde "Yemeğini yedikten sonra oyun oynayabilirsin", "Oyun oynadıktan sonra yatmalısın", "Yatmadan önce dişlerini fırçalamalısın." gibi cümleleri kullanıyorsanız çocuğunuza zaman yönetimi konusunda küçük bir eğitim vermeye başladınız bile. Bu şekilde çocuklar rutin ve düzen bilgisine sahip olurlar. Çocuğunuzda zaman algısı oluşturmak için sonra-önce kavramları yanında sabah, öğlen, akşam kavramlarına da konuşmalarınızda mutlaka yer verin.

## Onun da fikrini alın.

Okul öncesi dönemde çocuklar çoğunlukla ebeveynlerinin yönlendirmesi ile aktiviteleri yaparlar. Ebeveynler genellikle çocukların fikrini almadan onlar için planlar yaparlar. Planlar ile ilgili çocuklarla sohbet edilmesi, çocuklara sorulması ya da organizasyonu yapılan bir plan hakkında çocuğa önceden haber verilmesi, zaman yönetimi ve planlama becerisinin temelini oluşturan önemli unsurlardır.

## İyi bir örnek olun.

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

Çocukların zaman yönetimi becerilerini geliştirmesi zaman alabilir. Bu süreçte onlara sabır ve anlayışla yaklaşarak, kendilerini geliştirmeleri için güvenli bir ortam sağlayın. Gösterdiği gelişimi ve çabalarını fark ederek olumlu geri bildirimlerde bulunarak teşvik edin.



## Evinizde ulaşılabilir bir yerde sayıları rahat okunabilen bir saat bulundurun.

Çocuğunuzla sınırlı bir zamanda bir etkinlik başlayacak, bitecek ise mutlaka zamanı saat üzerinde gösterin. Örneğin, "saat 8'de evden çıkmamız gerekiyor. Bak 8'in üzerine araba yapıştırmayı koydum bu evden çıkacağımız zaman. Bu kısa kol arabaya geldiğinde ayakta kalmasını giymiş bir şekilde evden çıkmaya hazır olman lazım" diyebilirsiniz. Böylece çocuğunuz saati kontrol ederek zamanı ayarlamayı yavaş yavaş öğrenir. Bu yöntemi birçok farklı alanda kullanabilirsiniz; ebeveyninin işini bitirmesini beklerken, kitap okuma saati, evden çıkma saati, anneannenin gelme zamanı vb.

## Zaman tanıyın.

Çocuğunuza yapılması gerekeni o anda söylemeyin. Bir 5-10 dakika önce hatırlatmada bulunun. Örneğin akşam yemeğine 10 dakika sonra (saat üzerinde göstererek) oturuyoruz. Bu sayede çocuğunuz kendini hazırlamasına ve uğraştığı şeyi tamamlamasına fırsat vermiş, ayrıca zamanı yönetmeyi öğrenmesini desteklemiş olursunuz.

## Kendi takviminizi oluşturun.

Çocuğunuzla birlikte o hafta içindeki önemli günleri (doğum günü/gezi günü/anneannenin gelişi/filmin geliş tarihi vb.) resim çizerek ya da çıkartma yapıştırarak işaretleyebileceğiniz bir takvim oluşturabilirsiniz. Bu süreçte birlikte keyifli vakit geçirmek ve çocuklarınızın isteklerini dinlemek için de iyi bir fırsat olabilir.





# Günlük Rutin Çizelgem



Adım Soyadım: .....

Gündüz	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
Tuvalete git	★	★	★	★	★	★	★
Yatağını topl	★	★	★	★	★	★	★
Elini yüzünü yıka	★	★	★	★	★	★	★
Kahvaltı yap	★	★	★	★	★	★	★
Dişini fırçala	★	★	★	★	★	★	★
Kıyafetini giy	★	★	★	★	★	★	★
Saçını tara	★	★	★	★	★	★	★
Oyun zamanı	★	★	★	★	★	★	★

Gece	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
Odanı topl	★	★	★	★	★	★	★
Yemek Zamanı	★	★	★	★	★	★	★
Okul çantını hazırla	★	★	★	★	★	★	★
Tuvalete git	★	★	★	★	★	★	★
Dişini fırçala	★	★	★	★	★	★	★
Pijamanı giy	★	★	★	★	★	★	★
Kitap Saati	★	★	★	★	★	★	★
Uyku zamanı	★	★	★	★	★	★	★

Yerine getirdiğin her etkinlik için bir yıldız boya, yıldızın parlansın....





# Günlük Rutin Çizelgem



Adım Soyadım: .....

Gündüz	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
Tuvalete git	★	★	★	★	★	★	★
Yatağını topl	★	★	★	★	★	★	★
Elini yüzünü yıka	★	★	★	★	★	★	★
Kahvaltı yap	★	★	★	★	★	★	★
Dişini fırçala	★	★	★	★	★	★	★
Kıyafetini giy	★	★	★	★	★	★	★
Sağını tara	★	★	★	★	★	★	★
Oyun zamanı	★	★	★	★	★	★	★

Gece	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
Odanı topl	★	★	★	★	★	★	★
Yemek Zamanı	★	★	★	★	★	★	★
Okul çantayı hazırla	★	★	★	★	★	★	★
Tuvalete git	★	★	★	★	★	★	★
Dişini fırçala	★	★	★	★	★	★	★
Pijamanı giy	★	★	★	★	★	★	★
Kitap Saati	★	★	★	★	★	★	★
Uyku zamanı	★	★	★	★	★	★	★

Yerine getirdiğin her etkinlik için bir yıldız boya, yıldızın parlсын.....

