

ÇOCUKLARDA ZAMAN YÖNETİMİ

Çocuğunuzda bir zaman algısı yaratmak ve ona zamanı yönetmesini öğretmek mümkün. Basit adımlarla bunu başarabilir ve sizler de ebeveynler olarak çok daha stressiz bir hayata geçiş yapabilirsiniz! Gün içerisinde çocuğunuzla kurduğunuz diyaloglarda “Acele et!”, “Geç kalyoruz!”, “Hadi artık gidelim!”, “Saat kaç haberin var mı?” gibi cümleler havalarda uçuşuyorsa çocuğunuzun zaman yönetme kabiliyetine pek de katkıda bulunmuyorsunuz demektir. Esasında en küçük çocuklar bile zamanlarını nasıl yöneteceklerini öğrenebilirler. Siz de bu yazımızdaki ipuçlarına göz atabilir ve çocuklarınızın zaman yönetimi becerilerini geliştiren kolay adımları hayatınıza katabilirsiniz!

1. Zaman yönetimini eğlenceli hale getirin Oyun ile öğrenme eğitimcilerin her alanda tavsiye ettiği bir yöntemdir. Tüm aileniz ile birlikte bir aile takvimi hazırlayabilir ve bunu bir oyuna çevirebilirsiniz. Aile takvimleri, ev halkının ortak gündem haritasıdır. Özel günleri işaretlemek için çıkartmalar ekleyebilirsiniz ya da magnetler kullanabilirsiniz. Boyama kalemleri de oldukça eğlenceli olacaktır! Takviminizde her kişinin, programa uygun olarak kendi rengine sahip olacak şekilde renk kodu bulunması akıllıca olur. Bu basit yöntem sayesinde ailenin tüm fertleri kendi programlarını kolayca izleyebilir. Rutin ama kimi zaman çok oyalanarak yapılan diş fırçalama, okul çantası hazırlama, ayakkabı giyme gibi işler için oyunlar icat edin. Bu eğlenceli oyunlar sayesinde konunun önemini ve zamanı nasıl yöneteceklerini anlamaları kolaylaşacaktır.

2. Çok geç olmadan başlayın Tabii ki, gençlere de zaman yönetimi becerilerini kazandırabilirsiniz. Ama ne kadar erken başlarsanız, o kadar iyi olur ve günleriniz sizin ve onun için çok daha kolay akar. Örneğin okul öncesi çocuğunuz, kıyafetlerini giymeyi ve oyuncaklarını toparlamayı öğrenebilir. Okul çağındaki çocuklarınız, ev ödevlerini ve ev içindeki yaşına uygun basit işleri ona önceden verdiğiniz başlangıç ve bitiş zamanlarıyla yapmaya başlayabilir.

3. Çocuklarınıza Zamanın Nasıl Ölçüldüğünü Gösterin Saatin nasıl okunacağını bilen çocuklarda bile zaman kavramı olmayabilir. Onlarda süre kavramı oluşmasına yardımcı olmak için bir kronometre kullanabilirsiniz ya da bir saati yakınınızda tutabilirsiniz. Sürenin dolmasına yakın sözlü geri sayım yapın; böylece bu zaman dilimleri için içsel bir his elde etmeye başlayabilirler. Bütün bu yöntemleri kullanırken amacınız ona bir saat, 15 dakika ya da beş dakika gibi sürelerin nasıl hissedildiğini ve ne anlama geldiğini anlamasına yardımcı olmaktır. Böylece bir dahaki sefere “Beş dakikaya evden ayrılıyor” dediğinizde bunun onun oyuncakları ile oynamak ya da TV seyretmek için zamanı olduğu anlamına gelmeyeceğini bilebilir.

4. Çocuklarınızı Çok Yoğun Bir Temponun İçine Sokmayın Ebeveynler olarak yaptığımız en yaygın hatalardan biri, çocuklarımızın okul sonrası her etkinliğe katılmalarını sağlamaya çalışmaktır. Bu çok yoğun tempo hem sizin hem onlar için verimlilikten uzak ve yorucu olabilir. Serbest zamanlar her aile üyesi için gereklidir ve zaman yönetiminde daha iyi bir tutum için yardımcı olur. Çocuklara “Günün Nasıl Geçti?” Yerine Sorulabilecek 25 Soru Bazen çocuğunuzla günü hakkında konuşmak, sandığınızdan daha zor olabilir. “Günün nasıl geçti?” sorusuna “İyiydi.” cevabını almak yerine daha özenli sorular sorabilirsiniz. Böylece hem çocuğunuzun okul hayatına dair daha fazla bilgi edinir hem de kaliteli bir iletişim gerçekleştirebilirsiniz.

5. Bir ödül düşünmeyi unutmayın Ödüller doğru kullanıldığında çok iyi motivasyon araçlarıdır. Bütün bu uygulamalarda yol aldıkça günlük veya haftalık ödüllerle davranışları pekiştirebilirsiniz. Ödül konusunda da yaratıcılık doğru yaklaşımdır ve ailece ödülün ne olacağına karar verebilirsiniz. Ailece yapılacak bir sinema gecesi, bir bilgisayar oyunu, onun çok merak ettiği bir etkinlik ödül olabilir. Küçük çocuklar daha kısa zaman dilimlerinde ödüllere odaklanabilirler; örneğin, programında üç veya dört hedefi tamamlayan bir çocuk bir oyun zamanı alır gibi.

6. Günlük önceliklerin belirlenmesine yardımcı olun Çocuğunuz çok küçükse bir önceliğin ne olduğunu anlayamayabilir, ancak yine de onlara bu kavramı öğretebilirsiniz. Yaşına bağlı olarak, çoğu çocuk önceliklerin büyük resmini göremez. Örneğin bir lise öğrencisi yaptığı ödevlerin üniversite sınavı için bir avantaj sağlayacağını düşünmeyebilir. Bu nedenle öncelikler genellikle haftalık, günlük hatta saatlik ölçekte olabilir. Ancak uzun vadeli önceliklere geçmeden önce günlük olanlardan başlamak mantıklı olur.

7. Çocuk dostu zaman yönetimi araçları kullanın Tüm bu uygulamalarda kullanacağınız araç gereçleri seçerken çocuğunuzun ilgisine hitap edenler seçimler yapmaya özen gösterebilirsiniz. Örneğin renkli manyetik takvimlere mi, teknolojik uygulamalara mı daha çok ilgisi var bunu en çok siz bilebilirsiniz. Önemli olan, çocuklarınızla ilgili görsel ve teknikleri kullanmaktır

[İstiklal İlkokulu Rehberlik Servisi...](#)