



ZAMAN YÖNETİMİ

Zamanı öldürmek en pahalı harcamadır.
Balzac

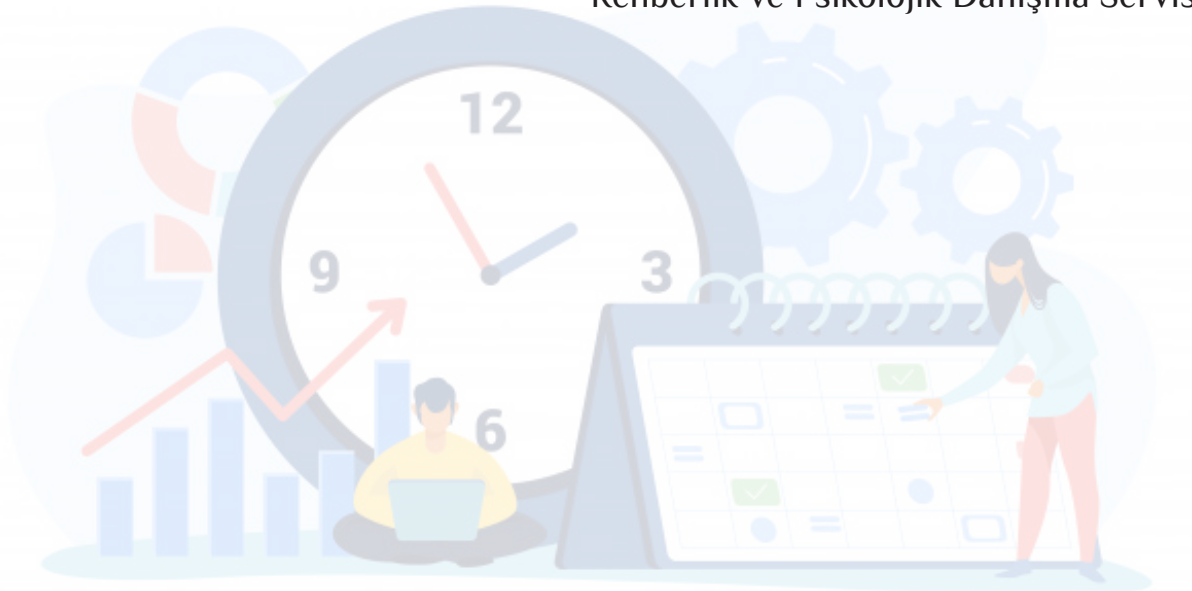
Değerli Anne ve Babalar,

Bu ayki bültenimizi zaman yönetimi konumuza ayırdık. Çocukların her gün sorumluluklarını düzenlemeyi ve zamanlarını bilgece kullanmasını öğrenmeleri önemlidir. Okula gitmek, ev ödevlerini yapmak ve oyun oynayacak zaman bulmak... Hepsini biraz organizasyon ve daha iyi zaman yönetimi sayesinde yapabilirler. Ebeveylelerin programları çocuklarının günlük yaşamlarını belirler. Hem çocuklar hem de yetişkinler zaman yönetimi becerisine sahip olmalıdırlar. 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.

Bu bültenimiz de ayrıca çocuklarımızın zaman algısını oluşturması ve planlı olmayı sağlayacak zaman kavramını daha da somut hale getirmesi amacıyla hangi saatte neler yapılması gerektiği konusunda görseller kullanarak saat üzerinde(sayfa 7 ve 8) anlatmaya çalıştık. Saat çizelgesini öğrencimizle birlikte eve göndereceğiz. Siz velilerimizin bu çizelgeye göre hareket ederek öğrencimizin zaman yönetimini daha etkin bir şekilde kullanmasını sağlayabilirsiniz. Bunu genel bir taslak olarak kabul edebilir, derseniz çocuğun ve sizlerin de şartlarına göre esneterek ayrıca bir zaman çizelgesi oluşturabilirsiniz.

Sizlere ve öğrencilerimize yararlı olması dileğiyle...

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi





ZAMAN YÖNETİMİ

Zaman, başlangıçta her bireyin eşit olarak sahip olduğu tek şeydir. Ne kadar zamanımızın olduğu değil, zamanı nasıl kullandığımız çok önemlidir.



Toplumun en küçük biriminden en büyük birimine kadar tüm işlerin etkili bir şekilde yürütülmesi için insanlarda bireysel olarak kazanılmış bir zaman algısına ihtiyaç vardır. Çünkü insanlar, zamana bağlı olarak günlük yaşantılarını düzenlerler. Bu sebeple çocuklara zaman algısını aşılama çok önemli bir olgudur. Zaman algısı çocuklara öğretilmesi gereken bir kavramdır. Çünkü zaman kavramı, doğuştan getirilen bir takım yetilerin sosyal çevre ile etkileşimi sayesinde geliştirilen bir beceridir. Bu becerinin gelişiminde okul öncesi eğitimi çok önemlidir. Okul öncesi dönem, çocuğun fiziksel, sosyal ve bilişsel gelişiminin gerçekleştiği bir dönemdir. Zaman kavramı da ancak sağlıklı bir gelişim sürecinde gelişir. Çocukların, soyut bir kavram olan zamanı anlaması ve öğrenmesi zordur ve bu kendiliğinden ortaya çıkmaz. Zihinsel gelişim, sosyal gelişim ve etkileşim neticesinde şekillenir.

Zaman kavramı;

- 1-Saat olarak zaman (Dijital ve analog olarak bir günü 24 eşit parçaya ayıran saat)
- 2-Takvim olarak zaman (Gün, ay, yıl, mevsim, tatiller)
- 3-Tarih olarak zaman (kişi, yer, olay) olarak üç şekilde tanımlanabilir.

Araştırmalar, çocukların 4-5 yaşlarında günlük aktivitelerinin sıklığını tarif edebildiklerini, şimdi, önce, sonra gibi terimleri, geçmiş ve gelecek zaman eklerini kullandıklarını göstermiştir. Bir çocuk 6 yaşlarında zamanı, uyku, oyun, dinlenme ve yemek zamanı olarak ayırabilmekte, zaman ve mesafe arasındaki farkı tanımlayabilmektedir. 7 yaşına geldiğinde ise zamanı eşit parçalara ayrılan saat olarak anlayabilmekte, gün, ay, yıl ve mevsim olarak söyleyebilmekte, dün, bugün ve yarın kavramlarını bilmektedir. Bir çocuğun zamanı kişi, olay ve yer kapsamında tarihsel olarak tanımlayabilmesi 8 yaşından sonra gerçekleşmektedir. Çocuklar, soyut bir kavram olan zamanı somutlaştırarak öğrenirler. Saat, zamanı somutlaştırmak için iyi bir başlangıçtır. Daha sonra takvim ve olayların kronolojik olarak tanımlanabilmesi zaman kavramını öğrenmede etkilidir.



Okul öncesi çocuklarda zaman kavramını geliştirmek için kullanılacak yöntemlerden bazıları şunlardır:

Zaman kavramları günlük sohbetlerde kullanılmalıdır. Her çocuğun, gün içerisinde belirli zaman dilimlerinde yaptığı bir rutini vardır. Uyku, yemek, oyun zamanı gibi. Özel günler, doğum günleri, tatiller kaç yaşında olduğu gibi sorular 3-4 yaş grubu için uygulanabilen etkinliklerdir. “Anne Şubat ayında doğdu”, “Karnın acıktı mı? Saatime bakıyorum saat 7 şimdi akşam yemeği yiyeceğiz” gibi. **Sanatsal etkinlikler ve oyunlarda zaman kavramları kullanılmalıdır.**



ZAMAN YÖNETİMİ

Zamanı bulmaya yönelik oyunlar oynanmalıdır. Dün, bugün, yarın, önce, sonra gibi zıtlıklar oyunlara dahil edilmeli ve bunların anlamları öğretilmelidir. Olaylar hikayeleştirilmeli, dün-bugün-yarın, sabah-öğle-akşam, önce-sonra, gün-hafta, ay-mevsim, gün-yıl, zamanı gösterme araçları takvim ve saat kavramlarına uygun oyun kartları hazırlanmalı, sorularla desteklenerek hikaye kahramanlarının hangi zamanda ne yaptıkları sorulmalıdır.



Bebeklik döneminde tam olarak anlamlandırılmayan zaman kavramı, çocukluk döneminde okula gitme zamanı, öğle yemeği, oyun saati gibi bazı olaylar ile günün belirli zamanları arasında bağlantılar kurmaya başlar. Çocuklar kendileri için çok yeni olan zaman kavramını sırasıyla önce saatler, sonra yarım saatler ve son olarak çeyrek saatleri öğrenmektedirler. Okul öncesi dönemdeki çocukların bilişsel anlamda zaman kavramını öğrenmeye hazırlanmaları açısından; sınıflandırma, sıralama, parça-bütün ilişkilerini geliştiren aynı zamanda önce-sonra, geçmiş-şimdi-gelecek kavramlarının işlendiği etkinliklerin uygulanması önerilir. Anaokulu dönemindeki çocukların zaman kavramının gelişim evrelerinde; 18-48 aylar arasında şimdiki, 30 ay dolaylarında geleceği ve daha sonrasında da geçmişini belirleyen sözcükler kullanmaya başlarlar. 2-7 yaş dönemindeki çocuklar zamanı davranış ile ilişkilendirerek anlamlandırmaya çalışırlar. Fakat bu dönemdeki çocuklar ağırlıklı olarak şimdiki zamana odaklanmış durumdadırlar. Bundan dolayı geçmiş deneyimlerini hatırlamakta güçlük çekebilir ya da doğru ifade edemeyebilirler. Gelecek zaman kavramı ise ne yaşayacaklarına dair en ufak bir fikirlerinin olmadığı bir bilinmezlik yolculuğudur. Saatlerin doğru okunması ve takvimlerin ne ifade ettiği gibi becerilerin kazanımı genellikle ilkököl yıllarında gerçekleşmektedir.



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.

Çocuğunuza Zaman Yönetimi Kazandırabilmek için Neler Yapabilirsiniz?

Günlük Rutin Oluşturun: Gün içerisinde yapılacak şeyler için sıralama temelli bir rutin oluşturun. Örneğin önce uyanma, el yüz yıkama, üstünü değiştirme, kahvaltı, okul için hazırlanma... gece oyun oynama, dişleri fırçalama, pijamaları giyme ve uyku gibi. Bunları belli bir sıralama ile yaparak çocuğa zamanın akışı ile ipucu verirken aynı zamanda bir sonraki etkinliğe de kendisini hazırlamasına fırsat vermiş olursunuz. Çocuğa verdiğiniz en önemli mesaj ise “her şeyin bir sırası var” olur. Böylece çocuk işlerin ya da etkinliklerin rastgele değil belli bir düzen içinde ilerlediğini kavrar. Planlama yapmayı öğrenmenin ilk aşaması da budur.



ZAMAN YÖNETİMİ

Önce-Sonra Kavramlarını Kullanın: Okul öncesi dönem çocuğunda zaman kavramı henüz tam olarak gelişmemiş olsa da önce ve sonra kavramlarını rahatlıkla algılayabilirler. Çocuğunuza zamanını kullanmayı öğretmeye önce ve sonra kavramlarını kullanarak başlayabilirsiniz. Örneğin önce ellerini yıka sonra sofraya otur ya da önce oyuncaklarını topla sonra resim yapalım gibi. Ayrıca günlük sohbetlerinizde geçmişte birlikte yaptığınız etkinliklerden de bu kavramları kullanarak bahsederseniz çocuğun zihninde zamansal bütünlüğün oluşmasına yardımcı olabilirsiniz.

“.....Zamanı” Kavramını Kullanın: Bir etkinliği başlatırken ve sonlandırırken yemek zamanı, el yıkama zamanı, oyun hamuru zamanı gibi kavramlar kullanarak çocuğunuzun etkinlikler ile zaman arasında doğal olarak bir ilişki kurmasını sağlayabilirsiniz. Etkinliklerin hemen başında etkinliğin ne kadar süreceğine ve bitmeden biraz önce sonlanacağına dair ipuçları verin. Bu ifade şekli çocuklarla bir etkinlikten diğerine geçerken yaşanabilen çatışmaları da azaltır.

Her Şeyin Yeri Belli Olsun: Okul öncesi döneminde çocuklar somut olan şeyleri daha rahat anlarlar. Eşyalarının yerli yerinde olması onu zihnen de düzenli olmaya teşvik eden bir durumdur. Planlama ve düzen insan zihninde beraberlik gösterir. Düzenli olmayan ortamlarda çocukların dikkatleri çok kolay dağılır bu nedenle de yapılan etkinlikler verimli olmaz. Ayrıca uzun vadede çocuğun doğru çalışma becerileri kazanması için de temel oluşturur.

Duvar Saati Kullanın: Evdeki bir duvar saatini ve renkli tahta kalemlerini kullanarak çocuğunuzun planlama becerilerini geliştirebilirsiniz. Bir etkinliğe başlamadan önce kalemle saat üzerine başlama ve bitiş zamanına işaret koyabilirsiniz. Böylece siz hatırlatmadan çocuk zamanı kendisi de takip edebilir.

Takvim Oluşturun: Evde haftalık bir takvim oluşturabilirsiniz. Haftanın günlerini yazarak bir sonraki haftanın planını çocuğunuz ile yapabilir ve bunu takvime not edebilirsiniz. Tabii okul öncesindeki çocuğunuz henüz okuma yazma bilmediğinde planladığımız etkinlikleri anlatan küçük resimler/simgeler kullanmanız yararlı olur. Hafta içi günlere iş ve okul resimleri, hafta sonu için de o haftaki planınızı anlatan bir park ya da büyükanne ziyaretini resmedebilirsiniz.



Zaman Yönetimi Becerilerinin Geliştirilmesinin Çocuğa Katkıları

Zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesi çocuğun sadece zaman kavramını anlamasından öte bir durumdur. Bir çocuğun zaman yönetimi yapabilmesi için planlama, dürtülerini kontrol edebilme, organizasyon ve dikkat becerileri gibi birçok zihinsel beceriyi bir arada kullanması gerekir.

ZAMAN YÖNETİMİ

Zaman yönetimi ile birlikte bu diğer becerileri kazanan çocuklar:

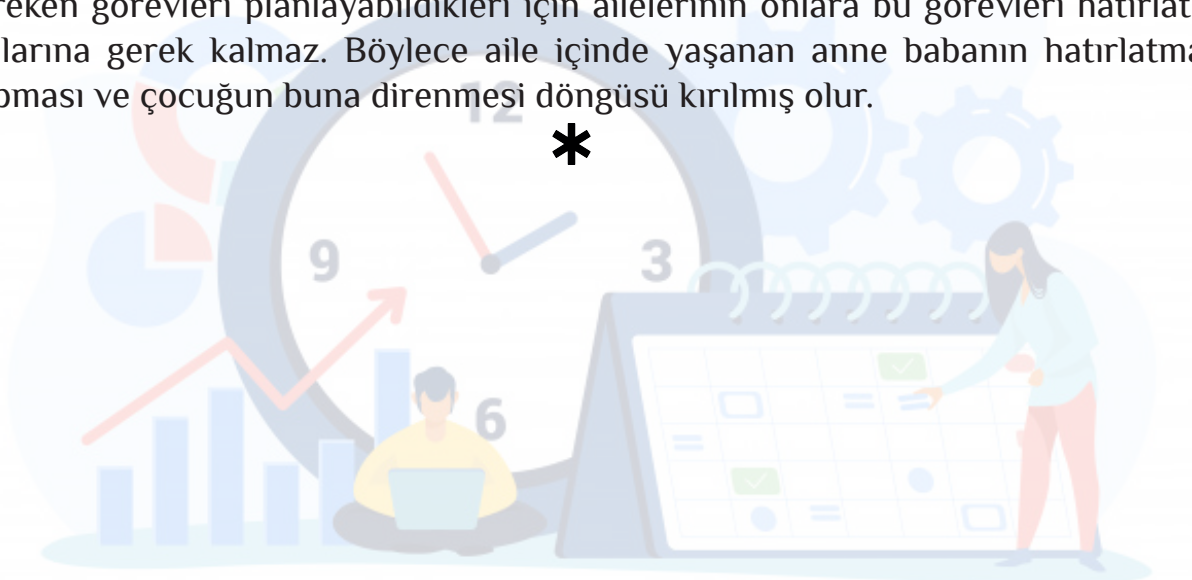
İsteklerini Ertelemede Daha Başarılı Olurlar: Yapılan çalışmalarda anaokulu yaşlarında isteklerini erteleme becerisi olan çocukların ilerleyen yıllarda okul başarılarının daha yüksek olduğu, sosyal ilişkilerde daha başarılı oldukları, daha az riskli davranış gösterdikleri ayrıca hayattan daha fazla keyif alabildikleri ve kendilerine güvenlerinin de arttığı belirtilmiştir.

Plan Yapmakta Zorlanmazlar: Zamanı yönetme becerisi için çocukların yapacakları etkinlikleri planlamaları gerekir. Öncelikle günlük rutinler ve oyun gibi davranışları planlamayı öğrenerek başlayan çocuklar zamanla ödev, sosyal etkinlikler, arkadaşlarla geçirilecek zaman gibi daha karmaşık durumları da planlayabilir hale gelirler. Bu durum yetişkinlikte de devam eder.

Erteleme Davranışı Göstermezler: Erteleme davranışı verilen görev ya da ödevleri tamamlamak için son ana kadar bekleme olarak kısaca tanımlanabilir. Zaman yönetimi becerilerini erken yaşta kazanan çocuklar verilen işe başlama ya da bitirmek için gerekli kaynakların neler olduğunun farkındadır ve tüm bu durumları planlamaya alışkındır bu nedenlerle de erteleme davranışını daha az gösterirler.

Daha Yüksek Özgüvene Sahip Olurlar: Yapacakları işleri planlayabilen bireylerin başarıları yükselir. Önlerindeki işi yapmak için gerekli zaman ve kaynakları planlayabilen çocukların başarılarının yükselmesinin yanında yine bu çocuklar yeni bir görev ile karşılaştıklarında daha az stres yaşarlar. Bu durumda da bir görevle karşılaşmak sadece yeni bir başarının ilk adımı olarak algılanır. Kişi kendisini başarılı biri olarak algılamaya başlar ve kendine olan güveni gelişir.

Aileleriyle Daha Az Çatışma Yaşar: Zamanını yönetebilen çocuklar yapmaları gereken görevleri planlayabildikleri için ailelerinin onlara bu görevleri hatırlatmalarına gerek kalmaz. Böylece aile içinde yaşanan anne babanın hatırlatma yapması ve çocuğun buna direnmesi döngüsü kırılmış olur.





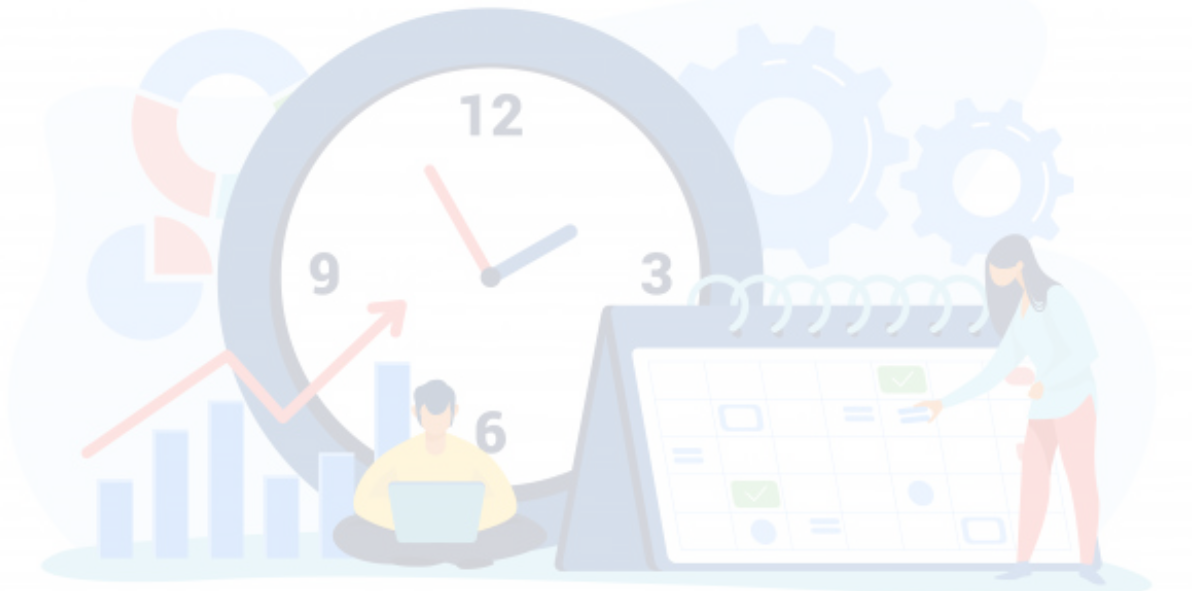
ZAMAN YÖNETİMİ

Çocuklara zaman yönetimiyle ilgili alışkanlık ve davranış kazandırırken, emir ve gereklilik kiplerinden uzak bir dille, nasihatten uzak tarzla istek ve beklentilerin nedeni açıkça ortaya konmalı, seçilecek durumlarda hangi sonuç ve olasılıklarla karşılaşacağı kısa, net, anlaşılır biçimde aktarılmalıdır. Ayrıca çocuğa bir şeyi yap ya da yapma demek yerine bir soruna ilişkin bir iki yol dışında, üçüncü, dördüncü mümkünse beşinci ve daha fazla çözüm yolları gösterilmeli, en önemlisi daima alternatifler sunulmalıdır. Üç- beş yaşlarındayken bile aile içi konuşmalarda onu iletişim ortamına dahil etmek, eve bir eşya alınacağı ya da ailece bir yere gidileceği zaman çocuğun da fikrini almak, ürettiği düşüncelere, sunduğu öneri ve tekliflere sahip çıkmak, görüşlerini değerli bulmak, aile içi karar süreçlerine katılımını sağlamak böylece çocukları hak ettikleri şeffaflıkta, demokratik aile tutumlarıyla karşılaştırmak, zaman yönetiminin önemli bir adımı olan “seçim yapma” yetisini kazandırmak bakımından önemlidir.

*

Zübeyir ÇAY
Psikolojik Danışman

e-mail:
z.cay@outlook.com



BİR GÜNÜM

Sabah Grubu



- 08:00-08:45 Güne Uyanış- El-Yüz Temizliği-Yatağını Toplama-Kahvaltı-Diş Fırçalama
08:45-09:00 Okula Gidiş
09:00-12:00 Okul
11:45-12:00 Okuldan Çıkış
12:00-13:00 Öğle Yemeği
13:00-16:00 Oyun ve Hareket Zamanı
16:00-17:00 Oyuncaklarını Toplama
17:00-17:30 Anneye Yardım(Çocuğun gelişimine uygun ev işlerinde küçük görevler verilmeli.)
17:30-18:30 Akşam Yemeği
19:00-21:00 Çocuğun Anne Baba ile Kaliteli Zaman Geçirmesi(Örneğin beraber oyun oynamak gibi)
21:00-21:15 Diş Fırçalama-Uyumaya Hazırlık
21:15-21:30 Bir Ebeveynin Masal Okuması
21:30-22:00 Uyku Vakti

ZAMAN YÖNETİMİ

BİR GÜNÜM

Öğle Grubu



- 08:00-09:00 Güne Uyanış- El-Yüz Temizliği-Yatağını Toplama-Kahvaltı-Diş Fırçalama
- 09:00-12:00 **Oyun ve Hareket Zamanı**
- 12:00-12:15 Oyuncaklarını Toplama
- 12:15-13:00 **Öğle Yemeği**
- 13:00-13:30 Okula Hazırlık ve Okula Gidiş
- 13:30-16:30 Okul
- 16:15-16:30 Okuldan Çıkış
- 17:00-17:30 Anneye Yardım(Çocuğun gelişimine uygun ev işlerinde küçük görevler verilmeli.)
- 17:30-18:30 Akşam Yemeği
- 19:00-21:00 Çocuğun Anne Baba ile Kaliteli Zaman Geçirmesi(Örneğin beraber oyun oynamak gibi)
- 21:00-21:15 Diş Fırçalama-Uyumaya Hazırlık
- 21:15-21:30 Bir Ebeveynin Masal Okuması
- 21:30-22:00 Uyku Vakti