

Zaman Yönetimi

VELİ
BROŞÜRÜ

BANDIRMA İMAM HATİP ORTAOKULU

REHBERLİK SERVİSİ

Sevgili Anne ve Babalar;

Zaman; yerine konması, geri döndürülmesi, yenilenmesi, depolanması ve satın alınması mümkün olmayan en önemli kaynaktır. Zamanımızı boşa harcamak hayatımızı harcamaktır. Zamanın en önemli özelliği, kullanımının diğer kaynaklar gibi daha sonraya ertelenememesidir. Zamanı verimli kullanmak, amaçların, sorumlulukların, zevklerin ve sosyal yaşamın bir arada yürütülebilecek şekilde planlanmasıdır.

Zaman yönetimi; yapılacak işlerin, organize edilerek belli bir plana bağlanmasıdır. Zamanı iyi yönetmeyi bilen bir kişi daha az endişe taşır, daha az stres yaşar ve daha az hata yapar. Zaman yönetimi, geleceğe yön vermeyi sağlar, koordinasyon becerisini geliştirir ve hedefler için program yapmayı gerektirir.

Çocuk eğitiminde zamanı bilinçli kullanma konusu önemsenmelidir. Çünkü içinde bulunduğumuz çağda karmaşıklaşan hayatın getirileri, zaman baskısının kişilerce daha fazla hissedilmesine sebep olmuş ve dolayısıyla zamanın daha iyi yönetilmesi ihtiyacını ortaya çıkarmıştır.





Anne ve Baba olarak çocuklarınıza zaman yönetimini öğretmek için neler yapabilirsiniz?

- ✓ Önceliklerinizi iyi belirleyerek ve zamanınızı planlayıp, bu plana göre davranarak çocuğunuza iyi bir model olabilirsiniz. Sizin zamanınızın boşa geçmesine neden olabilecek aktivitelere hayır diyebilmelisiniz. (Evde işiniz varken komşunuzu kırmamak için misafirlğe gitmek...vb.)
- ✓ Kısa zamanda çok iş yapmaya çalışmaması konusunda yönlendirici olun. Önemli olan yapması gerekenlerin zamanında yapılmasıdır. İnsan olarak sosyalleşmeye, kendimize vakit ayırmaya da ihtiyacımız vardır. Mümkün olduğunca günlük işlerinin yanında (okula gitmek, ders çalışmak ödev yapmak...vb.) kendine vakit ayırmaya, ailesiyle ve sevdikleriyle konuşmasına fırsat tanıyın.
- ✓ Çocuğunuzun zamanını iyi kullanması yönünde onu yönlendirebilir ve destekleyebilirsiniz.
- ✓ Çocuğunuzun kişisel bir program hazırlamasını sağlayabilirsiniz. Bu programa uyması konusunda gereken desteği verebilir ve süreç sonunda değerlendirmesine yardımcı olabilirsiniz.
- ✓ Çocuğunuzun hazırladığı program tablosunda önceliklerini belirlemesine yardımcı olabilirsiniz.
- ✓ Çocuğunuzun belirli hedefler koymasını sağlayabilir ve bu hedefleri gerçekleştirmesi için ona belirli bir süre tanıyabilirsiniz.
- ✓ Ev işleriyle ilgili bir aile programı oluşturabilir ve tüm aile bireylerinin bu plana göre ev işlerini gerçekleştirmesini sağlayabilirsiniz.
- ✓ Çocuğunuzun yaşına ve ihtiyacına göre zaman yönetimini başarılı şekilde gerçekleştirmesini sağlayacak araçları temin edebilirsiniz. Örneğin; alarmlı saat, kum saati, kronometre v.s.



- ✓ Zamanını kötüye kullandığı konularda onu uyarabilir, daha etkili bir zaman yönetimi için gereken önerilerde bulunabilirsiniz.
- ✓ Telefon görüşmeleri, TV veya bilgisayar gibi çocuğunuzun zamanını boşa harcamasına neden olabilecek konularda kendilerine sınırlamalar getirmelerine yardımcı olabilirsiniz.
- ✓ Çocuğunuzla beraber yapacağınız etkinlikler ve onunla geçireceğiniz özel zamanlar ya da ailece oynayabileceğiniz oyunlar bu tip zaman öldürücü ortamlardan uzak durmalarını sağlayabilir. Böylece çocuğunuzun zamanını doğru kullanmasına olumlu katkıda bulunabilirsiniz.
- ✓ Çocuğunuza akşam yemeklerinde günlük yaptıklarını anlattırarak onun ileriki yaşlarda yaşantısına örnek olabilirsiniz.
- ✓ Çocuğunuzun zaman yönetimini öğrenmesi konusunda kararlı ve yönlendirici olun. Zaman yönetimi ile ilgili iletişim kanallarınızı açık tutun ve bilgi alışverişinde bulunun.

Unutmayın ki; siz anne ve baba olarak etkili zaman yönetimi becerilerine sahip iseniz; çocuğunuz da bu becerilere sizi gözlemleyerek sahip olacaktır.

'Hepimiz, hayatın kısalığından söz ederiz de boş geçen zamanımızı, nasıl değerlendireceğimizi bilemeyiz.'

L. Annaeus Seneca