

Zaman Yönetimi Becerisi Kazanan Çocuk!

Erteleme davranışı göstermez

Aile ile olan çatışmalar azalır.

Plan yapmakta ve düzenli olmakta zorlanmazlar.

Özgüven sahibi olurlar.

Onları mutlu eden isteklerini ertelemede daha başarılıdırlar.



Göhlisar Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetleri Bölümümüz her yaşta bireylere ücretsiz psikolojik destek hizmeti sunmaktadır.

- Günlük Yaşam Sorunları
- Okula Uyum Sorunları
- Kişilerarası İlişki Problemleri
- Stres ve Kaygı
- Çocukluk Dönemi Problemleri
- Ergenlik Dönemi Problemleri



0248 411 32 46



Merkez Camii Mah.
432 Sk. No:5 BİLSEM Alt Katı
Göhlisar/Burdur



<https://golhisarram.meb.k12.tr/>



GÖLHİSAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

*Okul Öncesi Dönemde
Çocuklarda Zaman
Yönetimi*



Nasıl Zaman Yönetimi Becerisi Kazandırılır?

Günlük rutin oluşturun.

Sıralama temelli bir günlük rutin oluşturmak çocuğa zamanın akışı hakkında ipucu verecektir. Uyanma, el-yüz yıkama, üstünü değiştirme, kahvaltı, okul hazırlığı gibi günlük işleyişin sırayla olduğu çocuğa kavratılmalıdır.

Önce-sonra kavramını kullanın.

Zaman kavramını tam olarak algılayamayacakları için çocuğa önce-sonra gibi zaman belirten kelimeler kullanmak gerekir. "Önce ellerini yıka sonra sofraya otur" gibi ifadelerle zaman algısı oluşturulabilir.

Her şeyin yeri belli olsun.

Çocuğun odasında ve vakit geçirdiği alanlardaki eşyaların yerinin sabit ve belli olması gerekir. Düzensiz bir ortam çocuğun dikkatinin dağılmasına neden olur. Eşyaların yerli yerinde olması çocuğu düzenli ve planlı olmaya teşvik eder.

"..... Zamanı/Saati" kavramını kullanın

Bir etkinliği başlatırken ya da sonlandırırken oyun zamanı/saati, boyama zamanı gibi ifadeler kullanmaya özen gösterin. Bu ifadeler çocuğun etkinlikler ile zaman arasında ilişki kurmasını sağlayacaktır.



Duvar saati kullanın.

Çocukta zaman algısı oluşturabilmek için duvar saati kullanımı faydalı olacaktır. Çocuğa hangi saatlerde ya da hangi saat diliminde neler yapılacağını somut olarak gösterilmesi için o saatte yapılması gereken etkinliği anlatan bir küçük resim ya da çıkartma yapıştırılması hem etkinlikler arası geçişi kolaylaştıracak hem de zamana uyma davranışını kazandıracaktır.



Okuldaki programı takip edin.

Okul öncesi eğitiminde program gün içerisinde yapılan etkinliklerle ifade edilebilir. Boyama saati, etkinlik saati, kahvaltı saati, kitap saati gibi faaliyetler yapılmakta ve bunlar günlerle de ilişkilendirilerek ifade edilmektedir.

Anne ve babaların da bu programı takip etmesi ve bilmesi çocuk açısından zaman, mekan, okul, çevre uyumu gibi durumları anlamasını ve öğrenmesini kolaylaştıracaktır.

Unutulmamalıdır ki çocuğunuz ailenizin bir ferdidir. Yapacakları etkinlik ve günlük işlerde onlara yapması gerekenleri ve sonrasında neler olacağını anlatmanız becerilerini arttıracak ve gelişimlerini olumlu etkileyecektir.

Aile içerisinde alınacak kararlardan haberdar etmeniz ve fikrini sormanız önemsendiğini ve ailesi için değerli olduğunu hissettirecektir!

