

# GÖLHİSAR REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ

- ZAMAN YÖNETİMİ
- OKUL ÖNCESİ
- VELİ SUNUMU



# 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 ve hızlanan, zaman baskısının kişilerce daha fazla hissedilmesine sebep olmuş ve dolayısıyla zamanın daha iyi yönetilmesi ihtiyacını ortaya çıkarmıştır.

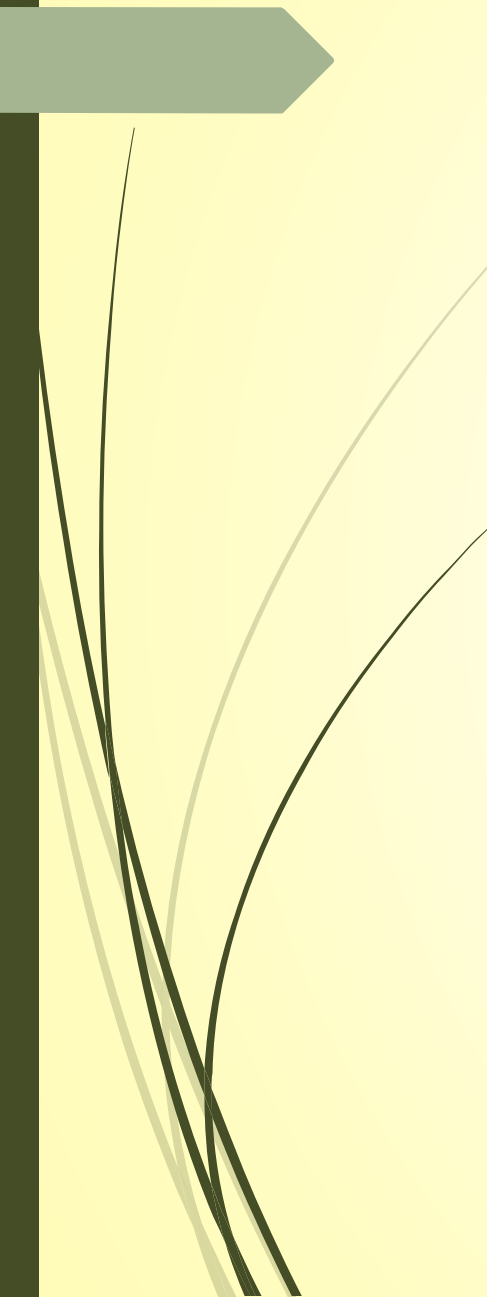
# Çocuğa Zaman Yönetimi Becerisi Nasıl Kazandırılır ?

- Öngörülebilir/Açıklayıcı olun
- Günlük rutin oluşturun
- Önce-sonra kavramlarını kullanın
- « ..... Zamanı/Saati » kavramını kullanın
- Her eşyanın yeri belli olsun
- Duvar saati kullanın
- Okul programını takip edin



# Öngörülebilir/Açıklayıcı Olma

- Okul öncesi dönemde olan yani erken çocukluk evresindeki çocuklar bir durumdan başka bir duruma kolay geçmek istemezler. Özellikle keyif aldıkları bir etkinlik durum ise bu daha da zor olacaktır. Bu dönemdeki bu durum zaman yönetimi kazanma becerisinin zorlayıcı kısmıdır.
- Oyundan kalkıp yemeğe oturmak, çizgi film izleyip banyo yapmak, evden dışarı çıkmak gibi durumlar geçişi ifade etmektedir. Geçişlerin kolay ve sancısız olmasında anne-babaların tutumu önemli rol oynamaktadır.

- 
- Çocuğun anne-babanın rutinine dair bilgi sahibi olması önemlidir. Anne-babanın yaptığı her işten az ya da çok çocuk da etkilenmektedir. Çocuğun ailenin bir ferdi olduğunu hissetmesi ve ailesine hakim olabilmesi için diğer aile fertlerinin de gün içinde neler yaptığına dair bilgi sahibi olması önemlidir. Ayrıca bu durum aile içi iletişimin kuvvetlenmesini de sağlamaktadır.
  - Çocuğa güne başlarken ya da evden çıkmadan o gün içerisinde neler yapılacağını, sırasıyla hangi etkinliklerin, hangi işlerin olacağını anlatmak çocuğun durumu kabulünü ve katılımını artıracaktır.
  - Bu şekilde ailenin çocuğa karşı bazen kısa kısa bazen de uzun uzun açıklamaları çocuğun geçişlerini kolaylaştıracak ve gün içerisinde yapılacakları kabullenmesini ve katılmasını sağlayacaktır.

# Günlük Rutin Oluşturma

- 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.



- Günlük rutin içerisinde etkinlikler ya da durumlar arası geçişler önemlidir. Geçiş anlarında çocuğa birtakım uyarılar vermek onu rahatlatılabilir.
- Çocuğunuza, yapılacak herhangi bir etkinlik değişikliği hakkında uyarı verin. Örneğin, 'Efe, oynamak için beş dakikan daha var. Sonra eve gitme vakti.' ya da 'Umut, bu çizgi film bitince yemeğe oturuyoruz'.
- Geçiş zamanlarında seçim yapma olasılığının olup olmadığını gözden geçirin. Mümkünse, seçim yapma fırsatı sunun.
- Örneğin, 'Birazdan çıkıyoruz, yanına bir oyuncak alabilirsin. Ne almak istersin? Sen mi seçersin? Birlikte mi seçelim?' veya 'Montunu mu, kabanını mı giyeceksin' Ancak bir seçenek yoksa seçim yaptırmaktan kaçının. Örneğin; 'Şu oyuncakları toplamak ister misin?' değil, 'Lütfen şu oyuncakları toplamaya başla' demelisiniz.



# Önce-sonra Kavramlarını Kullanma

- Okul öncesi dönem çocuğunda zaman kavramı henüz 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/Saati

- 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 geğerken yaşanabilen çatışmaları da azaltır.
- Okul öncesi programlarında etkinlikler kahvaltı saati, boyama saati, spor saati gibi zaman belirten kavramlarla ifade edilmektedir. Anne babalar da bu ifadeleri kullandıklarında çocuklardaki zaman kavramı daha hızlı gelişecektir.



# Her Eşyanın Yerinin Belli Olması

- 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.
- 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 Kullanma

- 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 planladığınız 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, büyükbaba ziyaretini resmedebilirsiniz.

- 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 etkinliğı anlatan bir küçük resim ya da çıkartma yapıştırılması hem etkinlikler arası geçişi kolaylaştıracak hem de zamana uyma davranışını kazandıracaktır.



# Okul Programını Takip Etme

- Okul öncesi eğitiminde zaman kavramını oluşturmak için hafta içi her gün bir etkinlik ile isimlendirilebilir ve bununla ilgili bilgi size her eğitim dönemi başında verilir.
- Bunlar kitap günü, yapboz günü, ağaç dikme günü gibi tematik günlerdir.
- Çocuğunuz ile her akşam bir sonraki gün için konuşmak ve ertesi güne hazırlık yapmak ona zaman yönetimi becerileri kazandırmak için iyi bir yoldur.
- Okuldaki programın takip edilmesi çocuğun zaman yönetiminin tek bir program zemininde oluşturulmasını sağlayacak ve zaman yönetimi becerisi kazanmasını hızlandıracaktır.