

Zamanı yönetebildiğimizde...

- Günlük stres yaşama olasılığımız azalır.
- Yapılacak işler ve aile arasında dengeli bir zaman dağılımı yapmış oluruz.
- Kişisel üretkenliğin artar.
- “Yapabiliyorum” inancının kuvvetlenmesi ile yaşamın diğer alanlarına da yansması



ZAMAN YÖNETİMİ LİSE VELİ BROŞÜRÜ

*Göhlisar Rehberlik ve Araştırma
Merkezi*



Zaman son derece değerli, eşsiz bir kaynaktır. Ancak para gibi biriktirilemez, hammadde gibi depolanamaz. Öyle ya da böyle onu harcamak zorundayız. Bir makine gibi onu durdurup başlatamayız. Fakat onu nasıl harcayacağımıza karar verebiliriz. Zaman, dünden bu güne gelen ve yarına giden, sürekli, geri dönmeyen, tek yönlü bir akıştır.



Ebeveyn olarak rol model olmak



- Zamanlama ve zamanınızı etkili kullanma konusunda çocuğunuza iyi bir rol model olmanız çok önemlidir. Ebeveynlerin gün içinde planlı olmaları, zamanında işe gidip zamanında dönmeleri gibi zaman yönetimi davranışları bunun en basit örneklerindedir. İşe giderken geç kaldım telaşını, yetiştiremediğiniz bir işle ilgili olan kaygınızı çocuğunuzun önünde yaşamamaya özen gösterin.
- Çocuğunuz zaman yönetimini iyi yapmadığında sonuçlarını çocuğunuzun yaşamasına fırsat verin.

ZAMAN YÖNETİMİ NEDİR VE NEDEN GEREKLİDİR?



ZAMAN YÖNETİMİ KARŞISINDAKİ ENGELLER

Gün içinde çok fazla vaktimizi alan ancak bize herhangi bir katkı sunmayan birçok iş sıralayabiliriz.

Zaman tuzağı dediğimiz bu işleri şöyle özetleyebiliriz:

- **Erteleme:** Erteleme davranışı, zamanı planlama ve başarı karşısındaki en büyük engellerden biridir. Bir konu sizin için önemliyse ve siz konunun peşinden gitmiyorsanız erteliyorsunuz demektir. Ertelenen her iş bir diğerini etkiler. Erteleme alışkanlığından vazgeçmek, zaman yönetiminin öncüsüdür. Bu alışkanlıktan vazgeçebilmek için ilk yapılacak şey, bir “ertelenen işler listesi” hazırlamaktır.

- **Hayır Diyememe:** Zaman yönetimi, zaman zaman çevremize “hayır” dememizi gerektirecek bir aktivitedir. Önemli bir sınava çalışırken telefon eden bir arkadaşımızın “1-2 saat sana uğrayacağım” demesi üzerine, istemeye istemeye onu misafir etmemiz bizi daha sonra sınavda zor durumda bırakacaktır. Bu tür durumlarda çevremize “hayır” diyemiyorsak, birçok işimiz bu yüzden aksıyor demektir.

- **Plansızlık:** Gün herkes için 24 saattir ancak bazıları bu süreyi verimli kullanırken bazıları verimsiz kullanır. Bu süreyi verimli kullanan insanların ortak özellikleri günlerini, aylarını hatta uzun vadede bir yıllarını planlamış olmalarıdır. Zamanı doğru biçimde planlamayı öğrenmek, yaşamımızda yapmak istediğimiz tüm işlere zaman ayırabilmek ve stresten mümkün olduğunca uzak yaşayabilmek için gerekli bir adımdır.

- **Öncelikleri belirleyememek ve sıralayamamak:**



Aslında zamanı yönetebilmek demek, yapmayı planladığımız tüm işleri yapabilmek değil de önceliklendirdiğimiz işleri planladığımız zamanda yapabilmek demektir.