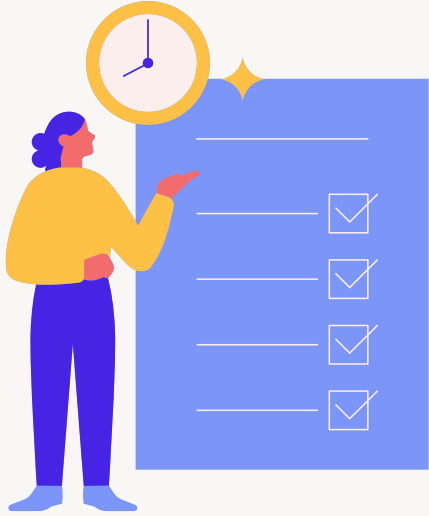


OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE ÇOCUKLARDA ZAMAN YÖNETİMİ



REHBERLİK SERVİSİ

Zaman yönetimi nedir?

Her gün sahip olduğumuz yirmi dört saatlik zaman sermayesini etkili ve verimli kullanabilmek için planlı bir şekilde hareket etmektir.

Çocuklarda **zaman algısı** gelişimi anne karnından itibaren desteklenebilmektedir.

Gebelik döneminde; onunla aynı saatlerde konuşmak, günün aynı saatinde karnın okşanması, aynı saatte duygusal bağ kurulması, onun biyolojik saatinin kurulmasında ve doğal bir zaman algısının oluşmasında etkili olabilecek hususlardır.

Bebeklik döneminde; uyku ve beslenme gibi ihtiyaçlarının aynı saatte ve düzenli biçimde karşılanması yine zaman algısı gelişimine olumlu katkı sunmaktadır.

Okul öncesi dönemde; çocuklar zaman kavramını henüz tam anlamıyla kavrayamamaları da kendi vakitlerini yönetme becerileri geliştirilmeye başlanmalıdır.

Peki; bu dönemde ebeveyni olarak çocuğunuzun zaman yönetimi becerisinin gelişimine nasıl katkıda bulunabilirsiniz?

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.



1. “Önce” ve “sonra” kavramlarını kullanın:

“Yemeğini yedikten sonra oyun oynayabilirsin”. “Yatmadan önce dişlerini fırçalamalısın.” Bunlar gibi cümleleri kullanıyorsanız çocuğunuza küçük bir zaman yönetimi eğitimi vermeye başladınız bile. Çocuklar bu şekilde rutin ve düzen bilgisine sahip olurlar.

2. Kendi takviminizi oluşturun:

Çocuğunuzla birlikte günlük rutinleri (uyku saati, diş fırçalama vb.) ya da önemli etkinlikleri işaretleyebileceğiniz ve süsleyebileceğiniz bir takvim oluşturabilirsiniz. Bu süreçte birlikte keyifli vakit geçirmek ve çocuklarınızın taleplerini dinlemek için iyi bir fırsat olabilir.

3. Zamanın nasıl ölçüldüğünü gösterin:

Çocuğunuzla sınırlı bir zamanda bir etkinlik başlayacak, bitecek ise mutlaka zamanı saat üzerinde gösterin. Örnek üzerinden gidersek; “saat 10’da evden çıkmamız gerekiyor. Bak 10’un üzerine araba yapıştırmayı koydum bu evden çıkacağımız zaman. Bu kısa kol arabaya geldiğinde ayakkabılarını giymiş bir şekilde evden çıkmaya hazır olman lazım” diyebilirsiniz. Böylece çocuğunuz saati kontrol ederek zamanını yavaş yavaş ayarlamayı öğrenir. Bu yöntemi birçok farklı alanda kullanabilirsiniz; ebeveyninin işini bitirmesini beklerken, kitap okuma saati, evden çıkma saati, anneanneninin gelme zamanı vb. Çocuğunuza kronometre ya da kum saati gibi zamanı ölçen araçları kullanarak da zamanın nasıl ölçüldüğünü gösterebilirsiniz.



4. Aktiviteleri Özenle Seçin:

Çocuklarınızın aynı anda pek çok aktivite yapmasını isteyebilirsiniz. Çok fazla aktivite yapmak çabuk yorulmalarına, kısa sürede pek çok şeyi yaparak birinden gereken edememelerine neden olur. İlgi duyabilecekleri sınırlı sayıda ve belli bir süresi olan aktivite seçerek yoğunlaşmalarını ve zamanlarını etkin kullanmayı öğretin.

5. Seçim yapma yetisini güçlendirin:

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 yaşlarından itibaren aile içi konuşmalarda çocuğu iletişim ortamına dâhil etmek, eve bir eşya alınacağı ya da ailece bir yere gidileceği zaman çocuğun da fikrini almak, ürettiği düşüncelere, sunduğu öneri ve teklifleri dikkate almak, görüşlerini değerli bulmak, aile içi karar süreçlerine katılımını sağlamak gerekir. Böylece çocukları hak ettikleri şeffaflıkta, demokratik aile tutumlarıyla karşılaştırmak, zaman yönetiminin önemli bir adımı olan “seçim yapma” yetisini kazandırmak bakımından önemlidir.



6. Çocuğunuza düzenli olmayı öğretin:

Evde her odanın bir düzeni olduğu gibi, çocuğunuzun da odasının ve eşyalarının bir düzeni olmalıdır. Çocuğun eşyalarına ait alanların olması (oyuncaklar kutularında, kitaplar rafta, boyalar kalemlikte gibi), aradığı eşyasını kolaylıkla bulmasına ve dolayısıyla onu bulmak için zaman kaybetmemesine yardımcı olur.



7. Çocuğunuza iyi bir örnek olun:

Zamanlama konusunda ve zamanınızı etkili kullanma konusunda çocuğunuza iyi bir rol model olun. Çocuğunuzun zamanında okuluna götürün, okuldan alın. Söz verdiğiniz saatlere sadık kalmaya çalışın. İşe giderken geç kaldım telaşını, yetiştiremediğiniz bir projeye ilgili olan kaygınızı çocuğunuzun önünde yaşamamaya özen gösterin.