



“Hayata yeniden başlasaydım saniyelerin nabzını tutardım” Dostoyevski

Tatil zamanı verimli kullanmayı gerektiren dinlenme, öğrendiklerini tekrar etme, sosyal etkinliklere katılma açısından bir fırsattır. Tatil ne çabuk bitti dememek için tatil planı yapmanız önemlidir. Zamanın en önemli özelliği, kullanımının diğer kaynaklar gibi daha sonraya ertelenememesidir. “Neden harekete geçemiyorum”, “hiç başımı kaldıramıyorum”, “bunca işi bu kadar kısa zamanda nasıl yapacağım”... Bu şikayetlerin nedeni kimi zaman mükemmeliyetçilik, kimi zaman aşırı özgüvendir, kimi zaman organize etmekte zorlandığımız düşüncelerdir.

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 için yapılması gereken ilk şey, zamanın nasıl geçirildiğini belirlemektir. Temel ihtiyaçlarımızı karşılayan rutinlerimizin dışındaki zamanları planlamamız önemlidir. Plan yaparken dürüst ve gerçekçi olursak gerçekçi hedefler koyabilir, hedeflerimize ulaşabiliriz.

Zaman yönetiminde süreç adım adım şöyle ilerler:

- İhtiyaçların tanımlanması
- İhtiyaçlarının amacının belirlenmesi
- Önem tablosu oluşturulması

Ana hedefleri belirleme Daha önemli Önemli

Uzun dönem	-	-
Orta dönem	-	-
Kısa dönem	-	-

- Görevleri zamana uygun hale getirilmesi
- Görev aşamalarının takibi



Öğrencilerimizin bilinçli zaman yönetimini kazanabilmeleri için;

- ✓ Yapılacak işleri ertelememeleri
- ✓ Hazzı erteleyebilmeleri ve ‘hayır’ diyebilmeleri
- ✓ İç motivasyona sahip olabilmeleri; zaman yönetiminin kendilerine faydasının farkında olmaları
- ✓ Aceleci olmamaları
- ✓ Karar verebilmeleri önemlidir.



Aile olarak çocuklarımızın zaman yönetimine nasıl yardımcı olabiliriz:

- ✓ Çocukunuza iyi bir model olmanız önemlidir. Programlı ve planlı hareket etmeye gayret edin.
- ✓ Çocuğunuzun ihtiyaçlarına yönelik birlikte plan tablosu hazırlayabilirsiniz. Bu programa uyması konusunda gereken desteği verebilir ve süreç sonunda değerlendirmesine yardımcı olabilirsiniz.
- ✓ Çocuğunuzun hazırladığı program tablosunda önceliklerini belirlemesine yardımcı olabilirsiniz.
- ✓ Ona verimli çalışabileceği bir ortam hazırlayın. Düzensiz çalışmaya neden olacak uyarınları kısıtlamaya gayret edin.
- ✓ Hedefleri gerçekleştirme sürelerini uygun hale getirmelisiniz. Aceleci davranmamalısınız.
- ✓ Çocuğunuzun keyif aldığı etkinlikleri sonlandırmak istememesi ve yapılacakları ertelemeye çalışması normaldir. Sorumluluklarını ertelememesini sağlayın. Onu motive edin.
- ✓ Çocuğunuzun yaşına ve ihtiyacına göre zaman yönetimini başarılı şekilde gerçekleştirmesini sağlayacak araçları temin edebilirsiniz. Örneğin; alarmlı saat, kum saati, kronometre vs Aceleci olmamasına ve zamanını doğru kullanmasına dikkat etmesini sağlayın. Çocuğumuz acele ile etkinliği yaparken yanlışlar yapacaktır, bu durum daha sonra yapıyorum ama istediğim gibi olmuyor diyerek motivasyonunun düşmesine neden olabilir.
- ✓ Teknolojik aletlerin uzun süreli kullanımı gibi çocuğunuzun zamanını boşa harcamasına neden olabilecek davranışlarına sınırlamalar getirebilirsiniz.

Özel Bilimsev İlkokulu

Rehberlik Birimi