

Zaman Yönetimi

“MÜCEVHERLER, ZAMANLA
ALINABİLİR AMA; ZAMAN,
MÜCEVHERLE ALINAMAZ.”
MEVLANA



**MÜBECCEL-SUPHİ YAVAŞÇA
SOSYAL BİLİMLER LİSESİ**

VELİ BÜLTENİ

**Şule SARITAŞ BOZGAÇ
OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI**

Sevgili Veliler;

Okul-aile iş birliği tüm öğrencilerin akademik, kariyer ve sosyal/duygusal gelişimlerini arttırmak için önemli bir unsurdur. Okul psikolojik danışmanı olarak çocuğunuzun hayatının her alanında çok etkili olacağını düşündüğüm hayatımızdaki en önemli kavramlardan biri olan zaman konusunda paylaşımda bulunmak istiyorum. Dünyada sahip olduğumuz en kıymetli kaynak “zaman”dır. Çok hızlı tükenir, geri getirilemezdir. Drucker, zamanı “en kıt” ve “en eşsiz ”kaynak olarak tanımlar. Zaman “bize verilen sürenin tamamıdır”. Çocuklarınızın ileride zamanı iyi yöneten yetişkinler olabilmeleri için, zaman yönetimi konusunda beceri kazanmaları gerekmektedir. Ebeveynler olarak sizlerin evde onları desteklemeniz çok değerli olacaktır. Bu bağlamda hazırlanan bu bültenin sizler için faydalı olmasını umuyorum.

Zaman; yerine konması, geri döndürülmesi, yenilenmesi, depolanması ve satın alınması mümkün olmayan en önemli kaynaktır. Zamanın en önemli özelliği, kullanımının diğer kaynaklar gibi daha sonraya ertelenememesidir. Zamanı verimli kullanmak, amaçların, sorumlulukların, zevklerin ve sosyal yaşamın bir arada yürütülebilecek şekilde planlanmasıdır.

“Hayata yeniden başlasaydım
saniyelerin nabzını tutardım”
-Dostoyevski



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 programlı olmayı gerektirir.

Zaman Yönetimi



Hedeflerin belirlenmesi



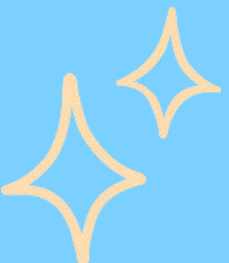
**Hedeflere ulaşmak için
planların yapılması**



**Planların belli bir
programa bağlanması**



**Alınan sonuçların
değerlendirilmesi sürecidir.**



NEDEN ÇOCUĞUNUZA ZAMAN YÖNETİMİNİ ÖĞRETMELİSİNİZ?

Çocuklar için zaman yönetimi;
Akademik başarı, sosyal ilişkiler,
oyun ve dinlenme arasında denge
kurabilmektir.

Unutmayın:
Zamanı yönetmeyi öğrenen
çocuk, hayatını yönetmeyi öğrenir

Veliler için:
Çocuğun; disiplin ve özdenetim
becerisini geliştirmesine destek
olmak, Sorumluluk duygusunu
kazandırmak, Stresi ve son dakika
koşuşturmalarını azaltmak,
Ertelemeyi alışkanlık haline
getirmesini önlemek ve Gelecek
hazırlığı yapabilmesi demektir.

ÇOCUKLARIN KARŞILAŞTIĞI ZAMAN TUZAKLARI

“Sonra yaparım...” diyerek işleri biriktirmek ve erteleme,
Uzun süreli ekran kullanımı,
Dikkati dağıtan telefon, bilgisayar veya arkadaş
sohbetleri,
Kararsızlık ve plansızlık,
Tekrar tekrar plan yapıp başlayamamak,
Çok işi aynı anda yapmaya çalışmak

1

ZAMANI ALGILA

Zaman herkese eşittir ve aynı hızda akar. Algılanan zamana değil gerçek zamana odaklanın.

2

ZAMAN YÖNETMEKTEKİ ZORLUKLARI FARK ET

Kişinin, zamanı yönetmekteki sorunları çözmek isteyip istemediğine net olarak karar vermesi ve bu konuda bilinçli adım atması gerekir

ZAMAN
YÖNETİMİ
DÖNGÜSÜ



5

ZAMANI VERİMLİ KULLANIN

Önceliklerinizi belirleyin,
Plan yapma alışkanlığı geliştirin,
Gereksiz duraklamaları ve molaları önleyin,
İşlere zor kısımlarından başlayın,
Zor-kolay-zor dengesi kurabilirsiniz. Büyük işleri daha küçük bölümlere ayırın,
Tek bir iş üzerine odaklanın,
İşi ertelemekten kaçının,

3

ZAMANI YÖNET

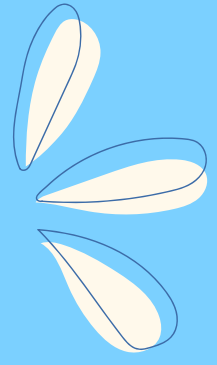
Kendini tanı; güçlü ve zayıf yönlerini, verimli ve verimsiz saatlerini... Kendine iyi gelen durumları bilen kişi kendini ve zamanını yönetir

4

ZAMAN TUZAKLARINI FARK ET

Zaman tuzaklarını fark etmek ve o tuzaklardan kaçınmak zaman yönetiminde altın kuraldır.

AİLENİN ROLÜ



Model olun: Siz de evde plan yapın, çocuğunuz sizi görsün.



Birlikte plan yapın: Ödev–dinlenme–boş zaman dengesini beraber kurun.



Sorumluluk verin: Çocuğun kendi programını hazırlamasına izin verin.

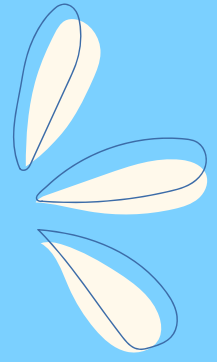


Gerçekçi olun: Aşırı yoğun veya imkânsız programlar çocuğu yorabilir.



Takdir edin: Zamanını iyi kullandığında mutlaka övün.

AİLENİN ROLÜ



Ev işleriyle ilgili bir aile programı oluşturabilir ve tüm aile bu plana göre ev işlerini gerçekleştirmesini sağlayabilirsiniz.

Çocuğunuzun yaşına ve ihtiyacına göre zaman yönetimini başarılı şekilde gerçekleştirmesini sağlayacak araçları temin edebilirsiniz. Örneğin; alarmlı saat, kum saati, kronometre vb.

Zamanını kötüye kullandığı konularda onu uyarabilir, daha etkili bir zaman yönetimi için gereken önerilerde bulunabilirsiniz.

Telefon görüşmeleri, T.V veya bilgisayar gibi çocuğunuzun zamanını boşa harcamasına neden olabilecek konularda kendilerine sınırlamalar belirleyebilirsiniz.

Çocuğunuzun program kişisel hazırlamasını sağlayabilirsiniz. Bu programa uyması konusunda gereken desteği verebilir ve süreç sonunda değerlendirmesine yardımcı olabilirsiniz.

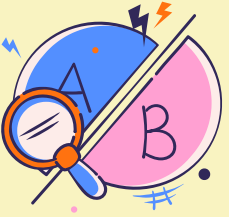
Çocuğunuzun program önceliklerini hazırladığı tablosunda belirlemesine yardımcı olabilirsiniz.

Çocuğunuzun belirli hedefler koymasını sağlayabilir ve bu hedefleri gerçekleştirmesi için ona belirli bir süre tanıyabilirsiniz. getirmelerine yardımcı olabilirsiniz

ZAMANI VERİMLİ KULLANMA ÖNERİLERİ



Ders–boş zaman–dinlenme dengesine dikkat edin.



Günlük işleri küçük parçalara bölün.



**Çocuğunuza küçük zaman aralıklarıyla çalışma alışkanlığı kazandırın .
(ör. 40 dk ders – 10 dk mola).**



Akşamdan ertesi günü planlamasına destek olun.



“En önemli işini önce yap” alışkanlığını geliştirin.



**Zaman yönetimi,
bir kaptanın gemisini yönetmesi gibidir.
ocuk kaptansa, ebeveynler rehberidir.
Rehber doęru rota izdike kaptan
firtinalardan kaar.**

