

ÇOCUKLARDA ZAMAN YÖNETİMİ BECERİSİ



Okul dönemi çocukların anne ve babalarından sık sık "Çocuğum çok dağınık, ne yapsak odasını, kişisel eşyalarını toparlamıyor. Okul eşyalarını okulda unutup, kişisel sorumluluklarını yerine getiremiyor, defalarca söylememe rağmen beni sanki duymuyor!" sözlerini duymaktayız.

Peki neden?

3 yaşından itibaren çocuklar zamanı doğru kullanmayı öğrenebilirler. **Peki** bunun nasıl yapacağız. Biz ailelere büyük görevler düştüğünü unutmuyacağız. Evde uygulayacakları küçük aktiviteler ile çocuğu bu konuda bilinçlendirmek mümkündür. Örneğin, yemekten önce tatlı yememesi üzerine yapılan konuşmalar ya da yemek saatinin bir sınırı olduğunu bilmesi ve ona uyması çocuğun hayatında düzenlilik yaratır.

Okul öncesi döneme geldiklerinde, çocuklarınız burada bizlerle zaman algısına (evdekinden farklı olarak) maruz kalmakta ve öğrencilerimiz zaman kavramıyla yüzleşmektedir. Çocuğunuz ile gün içi zamanları, o gün içinde ne kadar fazla etkinlik yapabileceğini, çalışmasını tamamlamak için ne kadar süreye ihtiyacı olduğunu, yemekhanede olması gereken sürenin ne kadar olduğu zaman kavramıyla yüzleşmekle öğrenmeye okulda başlar. Bazı çocuklar içselleştirerek kendi öz disiplini haline getirmektedir. **Bazı çocuklarda, okulda zamanlı olan davranış ve sorumluluklar evde olmadığı için okul, sıkıcı gidilmemesi gereken bir yer, okula giderken ağlama, okulun sevilmemesi gereken bir yer olarak kodlama yapılmış olacaktır.**



Çocuğunuza öncelik belirlemeyi öğretebilirsiniz, böylece yapması gerekenleri anlayabilir. Her şeyi bir anda düzgün bir şekilde yapamayacağını, öncelik sıralaması yapmasının önemini belirtmeniz çok önemlidir. O gün veya o hafta yapılması gerekenler, yapmak istediklerim diye bir liste hazırladıktan sonra yapılması kesin olanlara bir yıldız ve sonra yapmak istediklerine bir gülen yüz koyarak öncelik belirlemeyi öğretebilirsiniz.

Çocuğunuza sabah kahvaltısında o gün neler yapmayı planladığınızı anlatın. Çocuklar önlerini gördüklerinde daha kontrolde hissederler ve sakin olurlar, aynı zamanda bu açıklamalar ile günü planlamayı, etkinlikleri sıralamayı öğrenirler. Örneğin: Kahvaltıdan sonra giyinip dışarı çıkacağız. Oyun parkına yürüyeceğiz orada biraz zaman geçirdikten sonra öğle yemeği için eve döneceğiz. Öğle uykudan sonra teyzen bize gelecek gibi açıklamalar yapılabilir.

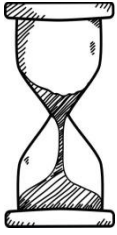
Çocuğunuzun zaman algısını oluşturmak için mutlaka sabah, öğlen, akşam, sonra, önce gibi kavramları kullanın. Sonra-önce kavramını kullanırken çocuğunuzun bildiği bir etkinlik ile birleştirmeniz faydalı olacaktır (öğle yemeğinden sonra, uyumadan önce vb). Çocuğunuzla sınırlı bir zamanda bir etkinlik başlayacak, bitecek ise mutlaka zamanı saat üzerinde gösterin. Örneğin, 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, tabletle oyun oynama saati, tv izleme saati vb.



❖ Okul öncesi dönemde çocuklara gündelik yaşam becerileri, öz bakım becerileri ile ilgili sorumluluklar vermek planlama becerilerinin gelişiminin temelini oluşturmaktadır. Bu sorumluluklara kıyafet seçimi, oyuncak sorumluluğu, tuvalet becerileri örnek verilebilir.



❖ Okul öncesi dönem ve okul dönemi başlarında çocuklar genellikle aktiviteleri ebeveynlerinin yönlendirmesi ile yaparlar. Ebeveynler genellikle çocukları fikrini almadan onlar için planlar yaparlar. Planlar ile ilgili çocuklarla sohbet edilmesi, çocuklara sorulması, ya da önceden organizasyonu yapılan bir plan hakkında çocuğa önceden haber verilmesi, zaman ile ilgili bilgilendirme yapmak zaman yönetimi ve planlama becerisinin temelini oluşturan önemli unsurlardan biridir.



❖ Zaman yönetimi becerisi, planlama becerileri gelişiminde oldukça önemlidir. Okul öncesi dönemde ya da okul döneminde zamanı belirli etkinlikler yapmak oldukça faydalı olacaktır.

❖ Planlama becerisini amaçlı olarak yapılan seçimler olarak nitelendirecek olursak, çocuklara özgürce seçim yaptırmak ve yapacağı seçimleri destekleyici tutumlar sergilemek oldukça önemlidir.



- ❖ Çocuklara bir durum ya da olayla ilgili açık uçlu sorular sormak, seçim ve tercihlerini öğrenmek, bunlara saygı duymak planlama becerilerinin gelişmesine yardımcı olacaktır.
- ❖ Çocuklara oyunları sırasında da açık uçlu sorular sormak, yorum geliştirme, strateji üretebilme becerilerinin gelişimini sağlayacaktır. Bununla ilgili dur, düşün, harekete geç tekniği oldukça faydalı olmaktadır.



- ❖ Çocuklara bir gününü oluş sırasına göre anlattırmak, olumlu- olumsuz deneyimleri ile ilgili yorumlar yaptırmak, gündelik plan yapmasına yardımcı olmak. Bunlara ek olarak planlama becerisi gelişimini destekleyici kutu oyunları oynamak da hem aile içi iletişim gelişimine hem de planlama becerisi gelişimine katkı sağlamaktadır.



- ❖ Çocuklara planlama becerisi kazandırırken, ebeveynlerin iletişim kanallarını olumlu bir şekilde kullanmaları, çocukların fikir ve düşüncelerine saygı duymaları, eleştirel olmadan hayal güçlerini destekleyici geri bildirimlerde bulunmaları, pozitif disiplin ilkelerini benimsemeleri, olumlu beden dili kullanmaları oldukça önemlidir ve süreci olumlu destekleyici etkiye sahiptir.
- ❖ Zamanlama konusunda ve zamanınızı etkili kullanma konusunda çocuğunuza iyi bir rol model olmanız çok önemlidir. Çocuğunuzu zamanında okuluna götürmek ve saatinde okuldan almak bunun en basit örneklerindedir. İşe giderken geç kaldım telaşını, yetiştiremediğiniz bir projeye ilgili olan kaygınızı çocuğunuzun önünde yaşamamaya özen gösterin.
- ❖ Çocuğunuz zaman yönetimini iyi yapmadığında sonuçlarını çocuğunuzun yaşamasına fırsat verin.