

## Çocuklara Zaman Yönetimi Becerisi Kazandırma

1. Önceliklerinizi iyi belirleyerek ve zamanınızı planlayıp, bu plana göre davranarak çocuğunuza iyi bir model olabilirsiniz.
2. Çocuğunuzun kişisel bir program hazırlamasını sağlayabilirsiniz. Bu programa uyması konusunda gereken desteği verebilir ve süreç sonunda değerlendirmesine yardımcı olabilirsiniz.
3. Çocuğunuzun hazırladığı program tablosunda önceliklerini belirlemesine yardımcı olabilirsiniz.
4. Çocuğunuzun belirli hedefler koymasını sağlayabilir ve bu hedefleri gerçekleştirmesi için ona belirli bir süre tanıyabilirsiniz.
5. Ev işleriyle ilgili bir aile programı oluşturabilir ve tüm aile bireylerinin bu plana göre ev işlerini gerçekleştirmesini sağlayabilirsiniz.
6. Çocuğunuzun yaşına ve ihtiyacına göre zaman yönetimini başarılı şekilde gerçekleştirmesini sağlayacak araçları temin edebilirsiniz. Örneğin; alarmlı saat, kum saati, kronometre v.s.
7. Zamanını kötüye kullandığı konularda onu uyurabilir, daha etkili bir zaman yönetimi için gereken önerilerde bulunabilirsiniz.
8. T.V veya bilgisayar gibi çocuğunuzun zamanını boşa harcamasına neden olabilecek konularda kendilerine sınırlamalar getirebilirsiniz.Çocuğunuzla beraber yapacağınız etkinlikler ve onunla geçireceğiniz özel zamanlar ya da ailece oynayabileceğiniz oyunlar bu tip zaman öldürücü ortamlardan uzak durmalarını sağlayabilir.

### BİR SAAT

Adam yorgun argın eve döndüğünde 5 yaşındaki oğlunu kapının önünde beklerken bulmuş. Çocuk babasına

-“Baba 1 saatte ne kadar para kazanıyorsun?” diye sormuş. Zaten yorgun gelen adam

-“Bu senin işin değil” diye yanıtlamış. Bunun üzerine çocuk, “Babacım bilmek istiyorum” diye ısrar etmiş. Adam, “İlla ki bilmek istiyorsan 20 YTL” diye yanıt vermiş. Bunun üzerine “Peki bana 10 lira borç verir misin?” diye sormuş çocuk. Adam iyice sinirlenip

-“Benim, senin saçma oyuncaklarına ayıracak param yok! Hadi derhal odana git ve kapını kapat” demiş.

Çocuk sessizce odasına çıkıp kapısını kapatmış. Adam ise sinirli sinirli “Bu çocuğun derdi ne?” diye düşünmüş. Aradan bir saat geçtikten sonra adam biraz sakinleşmiş ve çocuğa parayı neden istediğini bile sormadığını düşünmüş. Çocuğun odasına gitmiş ve kapıyı açmış. Yatağında olan çocuğa “Uyuyor musun ?” diye sormuş. Çocuk, “Hayır” diye yanıtlamış.

-“Al bakalım istediğin 10 lirayı. Sana az önce sert davrandığım için üzgünüm ama uzun ve yorucu bir gün geçirdim” demiş. Çocuk sevinçle haykırmış “Teşekkürler babacığım”. Yastığının altından diğer buruşuk paraları çıkarmış, babasının yüzüne bakmış ve yavaşça paraları saymış. Bunu gören baba iyice sinirlenerek,

-“Paran olduğu halde neden benden para istiyorsun?” demiş. Çocuk, “Ama yeterince yoktu” demiş ve paraları babasına uzatarak eklemiş

“İşte 20 lira, 1 SAATİNİ BANA AYIRIR MISIN ?”

## ZAMAN YÖNETİMİ & ÇOCUKLA KALİTELİ VAKİT GEÇİRME

*Bir işi zamansız yapmak, o işi bozmak, başarısızlığa uğratmak olur. Her şey, sırasında ve zamanında yapılmalıdır.”*

**M.Kemal ATATÜRK-1919**

Zaman aslında herkes için sabittir, hayatta büyük işler başarmış kişilerin ve liderlerin de haftada 168, günde 24 saati vardı. Hepimize adil olarak dağıtılmış bu kaynağa eşit sürelerde sahibiz; ancak onu farklı şekillerde kullanıyoruz.

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 program yapmayı gerektirir.

**FATİH SULTAN MEHMET İLKOKULU**  
**Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi**

## ÇOCUKLA KALİTELİ VAKİT GEÇİRME

Sağlıklı nesiller için çocuğa ayrılan vaktin önemi büyüktür. Anne babalar çocuk yanımızda iken vakit ayırmış oluyoruz gibi düşünebilirler. Burada şunu vurgulamak gerekir, vakit ayırmak dediğimiz şey “**sadece**” çocuğunuz için ayırdığınız vakittir. TV izlerken veya kendi işinizi yaparken çocuğunuzun yanınızda bulunması elbette ki tamamen yalnız olmasından iyi olmakla birlikte yeterli değildir. Önemle vurgulamak gerekir ki çocuklar onlara sağlanan maddi imkanlar ile geçici mutluluklar sağlayabileceklerdir. Asıl mutluluk çocuk için onu sevenler ile belli zaman dilimlerinde bir arada bulunmaktır.

Yapılan araştırmalarda çocukların anne babalarından aldıkları sevgi ve mutluluk ile hayata daha olumlu ve mutlu bakabildikleri, daha az zarar verici davranışlarda buldukları, insanlara karşı daha sevgi dolu oldukları, arkadaşları ile daha uyumlu halde oldukları gösterilmiştir.

Çocuğunuz size ne kadar yakın olursa kötülükler o kadar uzak olacak, sizin ile birlikte ne kadar mutlu olursa hayatın diğer alanlarında da o kadar mutlu olacak, sizinle ve ailesi ile bağları ne kadar sağlam olursa onun tüm hayatı boyunca problemleri daha az olacaktır.

Kitle iletişim araçlarının yaygınlaştığı ve insanların bireysel meşguliyetlerinin arttığı günümüzde adı geçen konular için en önemli tehlike çocuklar ve onların duygusal ihtiyaçlarının karşılanmaması olmaktadır. Bu günden atılan tohumlar yarınlar için çok güzel sonuçlar verecektir. Eğer bu konuda bir gayret yok ise yarın oldukça geç olabilir.

## Çocuklarla Evde Kaliteli Vakit Geçirmek için Öneriler

1. Masa Oyunları: İskambil, tavla, scrabble, kızma birader, zeka oyunları, bulmacalar.
2. İnşa Oyunları: Yap-bozlar, legolar, oyun hamurları, maketler, yastıklardan ev yapmak, sandalyelerden tren yapmak.
3. Resim-iş Faaliyetleri: Boyama yapmak, kesme yapıştırma yapmak, atık malzemeler kullanarak çalışmalar yapmak.
4. Müzik Faaliyetleri: Şarkı söylemek, dans etmek, taklit yapmak, defile yapmak, müzik aleti çalmak.
5. Ev İşleri: Tamir işlerini çocukla beraber yapmak, ona görev vermek, beraber sofrayı kurmak, oda toplamak, yemek yapmak.
6. Evcilik Oyunları: Çocuğun hayal ettiği, sizin katkı sağlayabileceğiniz, oyuncaklarla veya oyuncaksız oynanabilen her tür oyun.
7. Akademik Faaliyetler: Kitap okumak, hikaye anlatmak, soru-cevap oyunu oynamak, ödev yapmak, gazete-dergi karıştırmak, sayıları kullanarak oynanan oyunlar oynamak vs.
8. Hareketli Oyunlar: Saklambaç, sıcak-soğuk, gıdıklaşmak, boğuşmak, güreşmek
9. Diğer: Albüm karıştırmak, film izlemek

## Çocuklarla Dışarıda Kaliteli Vakit Geçirmek için Öneriler

1. Top oyunları oynamak.
2. Bisiklet, paten, kay kay, scooter sürmek.
3. Pikniğe gitmek.
4. Parka gitmek.
5. Yemeğe gitmek.
6. Sinema, konser, tiyatroya gitmek.
7. Hayvanat bahçesi, çiftlik, doğal park, orman gibi yerlere gitmek.
8. Arkadaş doğum günlerine, partilerine gitmek.
9. Su ve su oyunları, su oyuncakları ile oynamak.
10. Balık tutmak.
11. Bahçe işleriyle meşgul olmak, çiçek dikmek, bahçe sulamak, ağaçtan meyve toplamak,
12. Doğada keşif yapmak.

### Sevgili anne-baba;

**Önemli olan mükemmel bir anne baba olmak değildir. Bu konuda kendini geliştirme isteğini duyan ve çaba harcayan; yaptığı hataları gördüğünde bunda ısrar etmeyerek, hatadan dönme olgunluğunu gösterebilen ana-baba olabilmektir.**