



Özdisiplin Geliştirmede Çocuklarda Planlama ve Organizasyon Becerisi: Çocuğunuza Zaman Yönetimini Öğretmek

- Zaman yönetimi öğrenilebilen bir beceridir
- Zamanı yönetebilmek, bir amaç değil bir araçtır.
- Zaman yönetimi, yaşam kalitesini arttırmaya ve yaşamlarımızı daha anlamlı kılmaya hizmet etmelidir.
- Zamanın önemine dikkat çekerken de emir, gereklilik ve zorunluluk kiplerinin, öğütlerin ve tehditlerin işe yaramayacağını bilmek gerekir.
- Bunların yerine, istek ve beklentilerin nedeni açıkça ortaya konmalı, seçilecek durumlarda hangi sonuç ve olasılıklarla karşılaşacağı kısa, net, anlaşılır biçimde aktarılmalıdır.

Zaman yönetimi farkındalığı

- Aşağıdaki parametrelere dayanarak 24 saatlik bir gün geçirme şeklinize dikkat edin:
- Okul
- Uyku
- Ders çalışma
- arkadaşlarınızla / ailenizle geçirdiğiniz zaman
- Cep telefonu, tablet ve bilgisayarda geçirilen zaman
- kişisel bakım
- Spor, sanat etkinlikleri vb diğer etkinlikler
- Yemek yeme
- ulaşım
- Televizyon

- Eğlence, oyun vb.

Zaman Tuzakları

- Kararsızlık
- Hayır diyememek
- Erteleme davranışı
- Programsızlık
- Kontrol dışı olaylar
- Cep telefonu
- Televizyon
- Bilgisayar

Çocuk ve ergenlerde ve hatta yetişkinlerde zaman yönetiminde en önemli hata:

ERTELEME

ÖZDENETİM BECERİSİ NASIL KAZANDIRILIR?

Öncelik belirlemeyi öğretin:

- Çocuğunuza öncelik belirlemeyi öğretin. Yapması gereken ve yapmak istediklerini ayırt etmeyi onunla çalışın.
- Her şeyi bir anda düzgün bir şekilde yapamayacağını, öncelik sıralaması yapmasının önemini belirtin.
- O gün veya o hafta yapılması gerekenler, yapmak istediklerim diye bir liste hazırladıktan sonra yapılması şart olanlara bir yıldız, yapmak istediklerine bir gülen yüz koyarak öncelik belirlemeyi öğrenebilir.

Seçim yapabilme becerisi kazandırın:

- Zaman yönetimi konusunda yeterli bir beceri ve alışkanlıklara sahip bireyler yetiştirmek istiyorsak, öncelikle çocuklarımıza "seçim yapabilme" becerisi kazandırmak gerekir.

Zaman Kavramının Bir Değer Olarak Algılamasını Sağlayın:

- Çocuklarımıza zamanın tükenilen bir kaynak olduğunu kavratmak ve bu çok kısıtlı ve kıymetli kaynağı bilinçli biçimde tüketme alışkanlığı kazandırmak önemsenmelidir.
- Çocuklarda tüketim alışkanlıklarını kazandırırken "pahalı" ve ucuz" kavramları üzerinde durmaktansa, "değer" kavramını temel almak en doğru yaklaşımdır.

Yapacağımız iş bu zamanı harcamaya değer mi?

Zaman tanıyın:

- Çocuğunuza yapılması gerekeni o anda söylemeyin. Bir 5-10 dakika önce bir hatırlatmada bulunun. Örneđin akşam yemeğine 10 dk sonra oturuyoruz. Bu sayede çocuğunuz o anda yaptığını tamamlayabilir, zamanını yönetebilmeyi öğrenir.

İyi bir örnek olun:

Zamanlama konusunda ve zamanınızı etkili kullanma konusunda çocuğunuza iyi bir rol model olun. Çocuđunuzu 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

Bir Takvim Üzerinde Çalışın:

- Çocuđunuzla içini beraberce doldurabileceğiniz büyük bir takvim alın veya bir ufak deftere tarih-gün yazarak ajandaya dönüştürebilirsiniz. Çocuğunuza ödevlerini, projelerini teslim tarihlerini, önemli günleri, gezileri, doğum günlerini buraya kaydetmesine yardımcı olun. Bazı çocuklar için yine büyük aylık takvimi odasının duvarına asmak ve oraya not almasını sağlamak daha etkili olabilir.

Fırsat verin:

- Çocuđunuz zaman yönetimini iyi yapmadığında sonuçlarını çocuğunuzun yaşamasına fırsat verin.
- Çocuğunuza ödev zamanını etkin kullanmadığında yapmak istediği etkinliklere daha az zamanı kaldığını anlatın.

UNUTMAYIN ! YAPILAN ARAŞTIRMALAR BAŞARIDA EN ÖNEMLİ FAKTÖRÜN ÖZDİSİPLİN BECERİSİNE SAHİP OLMA OLDUĞUNU GÖSTERMİŞTİR.