



ZAMAN YÖNETİMİ

Zaman yönetimi tam olarak nedir?

Ne kadarının oluşmasını biz belirleyebiliyoruz?

Olayların meydana gelmesinde zaman yönetiminin etkisi nedir?

ZAMAN YÖNETİMİ NEDİR?

Bireyin kendisini ve işlerini yaşanan zaman süresi içinde istenen düzeyde planlamasıdır. Zamanın planlanması, en verimli biçimde kullanılması çeşitli sorunları engellemektedir.

Meşgul bir ebeveyn olarak zaman bulmak hayatın zorluklarından biri olabilir. Fazladan zaman yaratamazken çocuğunuzun zaman yönetimine yardımcı olmak size zor gelebilir. Fakat zaman yönetimi becerisi kazanabilmek, çocuklarımızın eğitim ve kariyer hayatında kritik öneme sahip olan becerilerden biridir.

Pek çok çocuğun, yapmak istediği her şeyi okuldan sonraki birkaç kısa saate sığdırması gerekiyor. Haliyle kimi zaman çocuklar da onlarca ödev ve günlük aktiviteleri kısa saat dilimlerine uydurma düzeninde zorluk yaşayabiliyor. Ödevler, aktiviteler ve eğlenme zamanı, daha neler neler... Yapılacak çok şey var. Ancak çoğu öğrenci, programlarını organize edecek bilişsel becerilere veya öz düzenleme becerisine sahip olamayabilir. İşte burada devreye her zamanki gibi büyük kurtarıcılar olan anneler ve babalar giriyor. Anne-babalar çocuklarımıza özellikle ev ortamında zamanlarını nasıl planlayacakları ve önceliklerinin neler olduğu konusunda yardımcı olarak, günlük plan oluşturmada destek olarak işe başlayabilirler.

"Çocuklara erken yaşlardan itibaren zaman yönetimi için beceriler öğrettiğimizde, onları içselleştiriyorlar, bu da onları ömür boyu başarı ve düzen için hazır hale getiriyor."

Çocuğunuzun gündelik hayatında ve ders çalışma düzeninde bazı değişiklikler yaparak, zamanı planlama tekniklerini kullanarak kendi zaman yönetimi becerisini kazanmasına yardımcı olabilirsiniz.



EĞİTİMDE ZAMAN YÖNETİMİNİN ÖNEMİ

Eğitim hayatı, sadece okuldan ibaret değildir. Okulda öğrenilen bilgiler ve beceriler bir düzen ve plan içerisinde evde tekrar edilerek, pekiştirilerek öğrenme gerçekleşir. Zaman yönetiminin ilk kuralı günlük yapılacaklar listesi ve listedeki görevler için günlük bir plan oluşturmaktır.

- Zaman yönetimi becerisi kazanmak, öğrencilerin önemli olan görevlerine ve derslerine öncelik vermelerine yardımcı olur, böylece okul çalışmalarını ve ödevleri zamanında tamamlayabilirler.
- Öğrenciler zaman yönetimi sayesinde ileriyi planlayabilir, projeler ve ödevler için ihtiyaç duydukları zamanı bir kenara ayırabilir ve arta kalan serbest zamanları dinlenmek ve eğlenmek için kullanabilirler.
- Zamanı yönetiminde daha iyi olmak, öğrencilerin eğitim ve meslek yaşantılarında organize olmalarına, güvende hissetmelerine ve daha etkili öğrenmelerin gerçekleşmesine yardımcı olur.
- Ayrıca öğrencilerin hayatlarını kontrol edebilme düşüncesi; stres, hayal kırıklığı gibi duygular yerine güven ve öz-yeterlilik duygularının gelişmesini sağlayabilir.
- Etkili zaman yönetimi becerileri özellikle lise öğrencileri için önemlidir. Öğrenciler lise kademesinde giderek zorlaşan dersler, daha fazla konu, ödev, test ve ders dışı etkinliklere zaman ayırmak zorundadırlar. Zaman yönetimi becerisi, çocuklarımızı yolda tutmaya, daha fazla iş üstlenmeye ve üniversite sınavına hazırlanırken streslerini azaltmaya ve kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olacaktır.

"Takvim düzeni herkes için aynı olsa da, zaman herkes için başka türlü ilerler."



ZAMAN YÖNETİMİ

Bir banka hesabınız olduğunu düşünün. Hesabınıza her sabah 86.400 lira para yatırılıyor. Fakat bu paranın hepsini akşama kadar harcamak zorundasınız. Ertesi güne para aktaramıyorsunuz. Paranızı kullansanız da kullanmasanız da hesabınız her akşam sıfırlanıyor. Ne yaparsınız? Tabii ki hepsini harcamaya çalışırsınız. Hepimiz "zaman" adlı bu bankanın müşterileriyiz. Her sabah 86.400 saniyeye sahip oluyoruz. Ertesi güne aktarılması mümkün değil. Her sabah hesabımız saniyeler ile doluyor, akşam ise boşalıyor. Geri dönüşü yok. Saniyelerinizi şu anınızı yaşayarak harcamaya başlayabilirsiniz. En iyisi bu saniyelerle iyi bir yatırım yapmak olabilir. Mutluluk, sağlık ve başarı için...

"Bir senenin değerini anlamak için bir öğrenciyi sor. Bir ayın değerini anlamak için, 8 aylık bebek doğuran bir anneye sor. Bir haftanın değerini anlamak için, haftalık dergi çıkaran bir editöre sor. Bir saatin değerini anlamak için, kavuşmayı bekleyen sevgililere sor. Bir dakikanın değerini anlamak için, treni kaçırıp yolcuya sor. Bir saniyenin değerini anlamak için, bir kazayı önleyemeyen sürücüyü sor. Bir saniyenin yüzde birinin değerini anlamak için, olimpiyatlarda gümüş madalya kazanan koşucuya sor."



ZAMAN YÖNETİMİ TEKNİKLERİ NELERDİR?

- O Kurbağayı Ye
- Dilimle Tekniği
- Pomodoro Tekniği

EĞİTİMDE ZAMAN YÖNETİMİNİN ÖNEMİ

Zamanı etkili yönetebilme becerisini öğrenebilmek, öğrencilerin okul hayatlarında başarılı olabilmeleri için önemli bir beceridir. Birçok öğrenci, ödevlerini tamamlamak için zaman bulmakta zorlanır ve bu durum çocuklarda stres, hayal kırıklığı gibi duygulara yol açar.

EBEVEYNLERİMİZ İÇİN HATIRLATMALAR

Bu önerilerle çocuğunuzun evde ve günlük yaşantısında zamanı iyi yönetmesine yardımcı olabilirsiniz.



ZAMAN YÖNETİMİ TEKNİKLERİ

1. Pomodoro Tekniği

Pomodoro Tekniği özellikle dikkat ve uzun süreli konsantrasyon sağlamakta zorlanan öğrenciler için etkili bir tekniktir. Çalışma saatinin parçalara ayrılmasını ve bölünmüş zaman aralıklarıyla verilen molalarla tamamlanması gerektiği fikrini temel alır. Bu demektir ki, 25 dakika çalışırsınız, sonrasında 5 dakika mola. Bu 25+5 dakikalık zaman dilimine Pomodoro denir. 4 kere tekrar edilen Pomodoro'dan sonra, 15-20 dakikalık daha uzun bir mola verebilir, tabii ki hiçbir şey devam eden bir Pomodoro'yu bölmemelidir.

2. O Kurbağayı Ye

Bu tekniğin adı "Sabah ilk iş olarak canlı bir kurbağayı yiyin ve günün geri kalan kısmında başınıza daha kötü bir şey gelmez" cümlesinden gelir. Biraz rahatsız edici olsa da bu benzetmede ki amaç yemeniz gereken kurbağanın gün içindeki en zor görevimizi tasvir etmesidir. Özellikle çocuğunuzun zorlandığı ve yapmaktan çekindiği dersler, çalışmalar olabilir. Günlük ders çalışma programına zor olan dersler ve görevlerle ilk olarak başlar ve bitirirse, bu durum gözüne diğer derslerin ve görevlerin kolay gözükmesini sağlayacaktır. En korkutucu görevi gerçekleştirmiş olması, günün geri kalanı için çocuğunuza güçlendiğini hissi verecektir.

3. Dilimleme Tekniği

Önemli ve büyük işlerin daha küçük parçalara bölünmesi, her bir parçanın tek tek ele alınarak sonuçlandırılmasına dayalı bir zaman yönetimi tekniğidir. Örneğin bir öğrencinin 300 sayfalık bir kitabı okuyabilmesi için 10-12 saat zaman ayırması gerekir ve bir süreden sonra sıkıcı olabilir. Fakat 5 günde 60 sayfa okuyarak bu görev tamamlanabilir. Çocuğunuza Zorlu ödev ve çalışmalarını haftalık olarak planlaması, daha küçük bölümlere ayırarak ilerlemesi konusunda destekte bulunabilirsiniz.

"Zaman, kimse arasında ayrımcılık yapmayan bir işverendir. Yeni bir güne başlarken herkes aynı sayıda saat ve dakikalara sahiptir. Örneğin zenginler parayla daha fazla saat satın alamazlar. Aynı şekilde bilim adamları yeni dakikalar icat edemez. Ya da yarın kullanmak üzere bugünün zamanını biriktiremezsiniz. Ancak yine de zaman son derece adil ve bağışlayıcıdır. Geçmişte vaktinizi ne kadar boşa harcarsanız harcayın, hala koca bir yarına sahipsinizdir."



EBEVEYNLER İÇİN HATIRLATMALAR

- Çocuğunuzun günlük yapılacaklar listesi oluşturmasını sağlayın. Günlük yapacağı çalışmaların bir not defterine ya da ajandaya yazabilir. Cep telefonu yerine not defteri, kalemli aktif bir şekilde kullanmasını sağlayabilirsiniz.
- Ders çalışma alanının düzeni zaman yönetimi için de önemlidir. Masasını ve bilgisayarını mümkün olduğu ölçüde düzenli ve sistematik kullanmasını sağlayabilirsiniz.
- Gün sonunda çalışmalarını ve aktivitelerini tamandıktan sonra, bir sonraki günün programını yapmasına yardımcı olabilirsiniz.
- Alternatif olarak hafta başında haftalık plan oluşturarak da belli bir düzen içinde kalmasına yardımcı olabilirsiniz. Böylece, hafta başlarında isteksizlikten, plansızlıktan ve belirsizlikten kurtulmuş olacaktır.
- Çocuğunuzu günlük çalışmalarına ve aktivitelerine mutlaka önceden belirlenmiş "zaman sınırı" koyalım. Örneğin 30 dakika bilgisayar oyunu oynama. 2 saat ders çalışma. 45 dakika dinlenme molası şeklinde.
- Tüm insanlar gibi çocuklar ve gençlerde odaklanmış tek bir işe ilgi gösterdiklerinde daha iyi sonuçlar alabilirler. Gün içerisinde birikmiş ödevlerin hepsini acele bir şekilde yapmaması, aynı gün içerisinde farklı 5-6 derse çalışmaması adına çocuğunuza uyanlarda bulunabilirsiniz.

