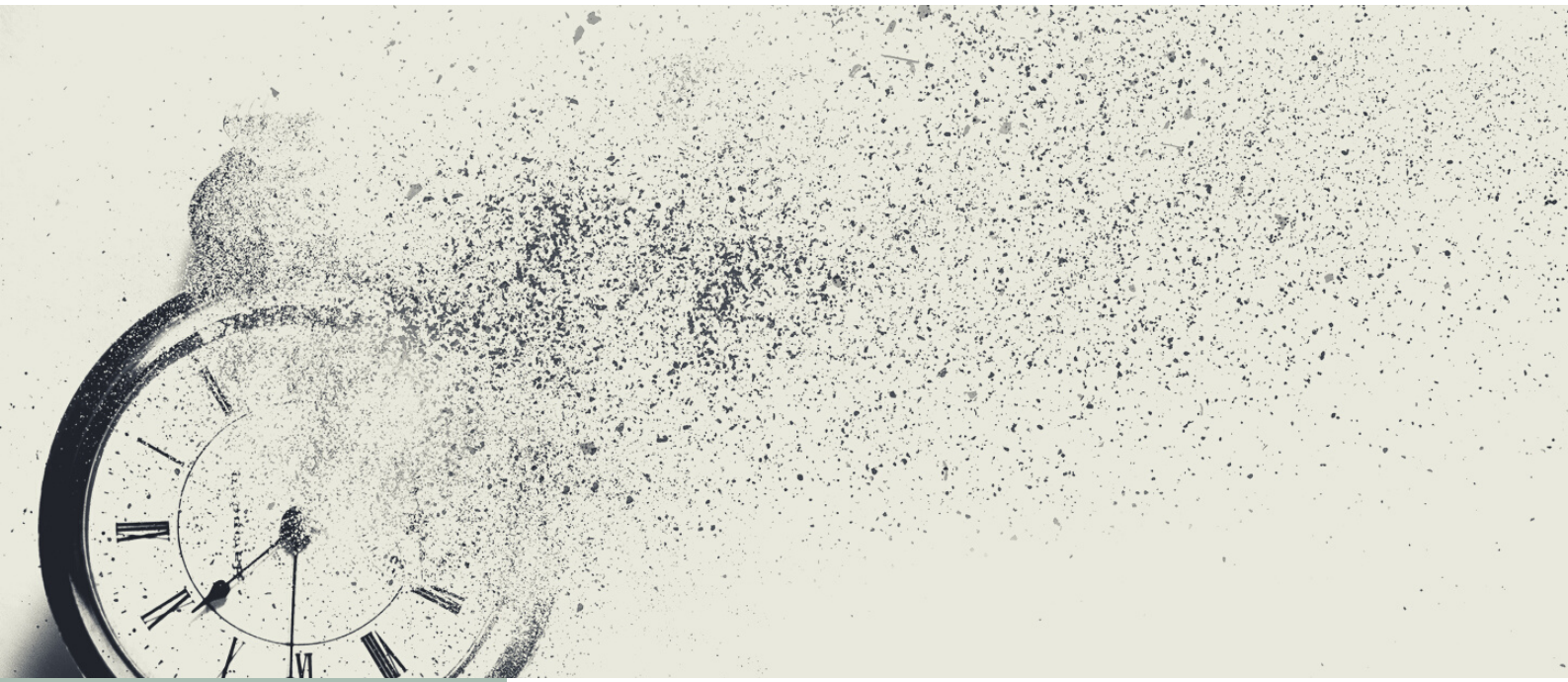


VERİMLİ ZAMAN YÖNETİMİ

Esenyurt Fevzi Danış İlkokulu Rehberlik Servisi



İÇİNDEKİLER

Zaman Yönetimi - S.1

Zamanın Etkili Kullanılması - S.2

Sağlık ve Zindelik İçin Zamanında Planlama - S.3

Verimli Ders Çalışmak - S.4

Aile Kurallarımız - S.5

Ders Çalışma Alanının Düzenlenmesi - S.6

Teknolojiden Yararlanmak - S.7

Çocuklarda İstenen Davranışı Desteklemek - S.8

Kavanoz Oyunu - S.9

İstenen ve İstenmeyen Davranışlar - S.10

Zaman Yönetimi

Zaman paha biçilmez bir kaynaktır. Belirli bir ritimle amansızca akar gider. Geçen zamanı geri döndüremeyiz. Zaman demokratik bir şekilde paylaşılan bir kaynaktır. Hepimizin günde 24 saati, her haftada yedi günü vardır. Zamanı satın alamayız, biriktiremeyiz, ödünç alamayız, çalamayız, hiç bir şekilde değiştiremeyiz. Tek yapabileceğimiz sahip olduğumuz zamanı en iyi şekilde değerlendirmektir.

Zamanın tek bir davranışı vardır: Durmadan akar. Toplanamaz, depolanamaz, tekrarlanamaz ve harcanır. İnsan sınırlı bir yaşama sahip olduğu için zamanı etkin kullanmak zorundadır. Zamansızlıktan yakınanların bir çoğu zamanı iyi kullanmasını bilmeyenlerdir. Tıpkı diğer kaynaklar gibi, zaman da etkili bir biçimde değerlendirilebilir veya boşa harcanabilir.

Zaman yönetimi aslında bir öz yönetimdir; yaşadığımız olayların kontrolünü sağlamaktır; Bireyin kendisini yönlendirerek olayları yönetmesidir. Yaşadığımız olayların ne kadarı bizim istediğimiz gibi gerçekleşiyor? Ne kadarının oluşmasını biz belirleyebiliyoruz? Olayların meydana gelmesindeki etkilerimiz nelerdir? Bütün bu soruların cevabi bizim zamanımızı yönetebilmedeki başarıımızı göstermektedir.

Zamanın Etkili Kullanılması

Zamanın etkili kullanılabilmesi için 4 aşamalı bir yol takip edilmelidir:

1.Öncelikle bir zaman kütüğü hazırlanır. Zaman kütüğü bir insanın, günlük zamanını nasıl harcadığını analiz etmeye yarayan bir araçtır. Bu analizi yapabilmek için, 24 saat, 15'er dakikalık dilimler halinde bölünür. Bir hafta süreyle yapılan işler kaydedilir. Daha sonra hangi işler için ne kadar zaman harcadığı belirlenir. Burada gereksiz olarak yapılan işlere veya önemli olanlara ne kadar zaman ayrıldığı açığa çıkacaktır.

2. Daha sonra günlük zamanın nasıl kullanılacağını gösteren bir plan hazırlanır. Bu planın yazılı olması şart değildir. Ancak ertesi güne mutlaka planlı girmek önemlidir. Bu plan hazırlanırken şu hususlara dikkat edilmelidir: Günlük, haftalık işler tespit edilir. Bunun için yapılması düşünülen işlerin nedenleri araştırılır, faydası belirlenir. Bu işin hiç yapılmaması durumunda ne olabileceği düşünülür. Bu işi bir başkasının yapıp yapamayacağı üzerinde durulur. Her gün altı önemli iş, en önemliden en önemsizine doğru sıralanır.

3.Hazırlanan plan uygulanır. Bunun için en önemli iş, öncelikle yapılmalı, en zor ise, en enerjik zaman ayrılmalı, kolay işler, zor işler arasına serpiştirilmeli, önemsiz işler, en verimsiz saatlere yerleştirilmeli, fazla ayrıntıya girmeden, aşırı titizliğe kaçmadan çalışılmalı, önemsiz kararlar çabuk verilmeli, aynı nitelikte işler aynı grupta toplanmalıdır.

4.Günün bitiminde, zamanın nasıl harcadığı mutlaka kontrol edilmeli, günün değerlendirmesi yapılmalıdır.



Cüceloğlu (1999: 291) da benzer şekilde, zaman kullanımında aşağıdaki dört aşamadan söz eder:

1.Aşama: Yapılacakların listesi. Yapılacakların unutulmaması için yapılan listedir.

2.Aşama: Takvimleme. Yapılacak işleri zaman sırasına koyma işidir.

3.Aşama: Önceliklerin belirlenmesi. Yapılacak işlerin önemine göre öncelik tanınması.

4.Aşama: Zamanı yönetmeyi değil, yaşamımızı yönetmeyi odak aldığımız zaman ortaya çıkar. Bu aşama, zamana ve ürünlere yönelmek yerine kişilere ve etkili olmaya yöneliktir. Kısaca üretim ve üretim kapasitesi dengesi üzerinde durur.



Salgın döneminde her şeyin ekrana taşınmasıyla birlikte çocuğunuza sanal araçlarda da etkili zaman yönetimi yapabilmesinde yardımcı olmak gerekir.

Gelin birlikte günümüzün farklı zamanlarını verimli geçirmek için neler yapabiliriz, bakalım.



Sağlık ve Zindelik İçin Zamanında Planlama

Çocuklarınız ve kendiniz için beslenme şeklinizde ara öğünlere yer verin. Salgın döneminde bağışıklık sisteminin güçlü olması için artık öğünlerimize de önem vermeliyiz. Etkili bir gün için sağlıklı bir beden ve zihin ilk şart. Bu ara öğünleri takip etmek için telefonunuzun alarmini kullanabilirsiniz.

Bedensel sağlığımızdan sonra önemli olan şey ise zihinsel sağlıktır. Buna bağlı olarak karantina ve evde kaldığınız dönemde her aile üyesine ait "boş zaman" yaratmaya imkan tanıyın. Bu anlarda zihinsel molalar verin ve rahatlayın.

Verimli Ders Çalışmak

Ders çalışmaya başlamadan önce o hafta için mutlaka bir çizelge oluşturun. Bunun için haftalık ajandalardan ve kılavuzda yer alan çizelgeden yararlanabilirsiniz.

Bu çizelgeye EBA TV'de bulunmanız gereken saatleri, ödevlerinizi ve diğer planlarınızı ekleyin. Böylelikle gününüzü planlamış olacak ve işlerinizi daha çabuk bitirmiş olacaksınız.

Ebeveynler, evde eğitim sırasında veya sanal eğitim için öğrenme koçu olarak birden fazla çocuğu yönetmekte sorumlu olabilir. Birden fazla kardeşin veya akranın aynı anda öğrenme ortamında olması dikkat dağıtıcı olabilir. Bunun önüne geçmek için çocuklarınızla beraber kurallar listesi oluşturun ve onları kolaylıkla görebilecekleri bir yere asın.



Aile Kurallarımız

1. Aktif dinlemeyi kullanacağız ve sırayla konuşacağız.
2. Birbirimizin kişisel alanına saygı duyacağız. Birbirimize karşı nazik ve saygılı olacağız.
3. Birbirimize dinlemek, çalışmak ve oynamak için gereken zamanı ve yeri vereceğiz.
4. Ekran süremizi yaratıcı, eğlenceli ve eğitici faaliyetlerle sınırlayacağız.
5. Aile olarak eğlenceli, ekransız aktiviteler yaparak zaman geçirmeye önem vereceğiz.
6. Sağlıklı ve güvende kalmak için hijyen kurallarına dikkat edeceğiz. Eve geldiğimizde önce kişisel bakımımıza yer vereceğiz. Ellerimizi en az 20sn yıkayacağız.
7. Günlerimizi ve derslerimizi planlayacağız ve uymak için çaba göstereceğiz.
8. Dışarıdayken güvenlik kurallarına uyacağız ve maske takacağız. Yanımızda dezenfektan veya kolonya bulunduracağız.
9. Kendimizi yalnız, üzgün, çaresiz vb hissettiğimizde aile üyelerinden birine haber vereceğiz. Gerektiğinde yardım istemekten çekinmeyeceğiz.
10. Aile kurallarına uymak için elimizden geleni yapacağız.

Aile Üyeleri

İsim Soyisim ve İmza

İsim Soyisim ve İmza

İsim Soyisim ve İmza

İsim Soyisim ve İmza



Rolleri Ayırmak

Evdeki işleri anımsatacak bir görsel hatırlatıcı oluşturulabilir. Buna bir isim verebilir ve evin en görülebilecek yerine asılabilir.

Ders saatleri içerisinde çocukların "öğrenci" rolünde oldukları unutulmamalı, o saatlerde başka sorumluluklar verilmemelidir.

Okul Çalışması İçin Özel Yer Oluşturmak

Çocuklar okulda olmadıklarında, okul eşyalarını hazırda kullanabilecekleri, EBA TV'ye ulaşabilecekleri bir odaları olmalıdır. Ders çalışılacak ortamın dağınıklıktan uzak, temiz ve ferah olması gerekir. Bu ortamın sağlanmasında çocuklara da sorumluluk verilebilir. Odasını kendisi hazırlayan çocukta aidiyet duygusu gelişir. Mutfak masası, yemek odası bile çalışma yeri olabilir (gerekli teknolojik ekipman, dikkat dağıtıcı unsur olmayan ve sessizlik sağlandığı sürece).

Çocuklar ödevlerini yaparken rahat ve konforlu bir ortam ararlar. Örneğin kitap okurken loş bir ışık, gözün daha az yorulmasını sağlar. Odaklanmayı artırır. Bunun için çalışma masasına akşamları bir lamba açılabilir. Sanal öğrenmeler tablet, bilgisayar veya TV aracılığıyla olmaktadır. Ortalama performanstaki bir bilgisayarda kitaplar, videolar, bulmacalar vb açılır. Fakat bu araçlarda sanal zorbalığa maruz kalmamaları da önemlidir. Bunun için "güvenilir aile interneti" gibi uygulamalardan yararlanılabilir, ara ara çocuğunuz ekran başındayken gözlemlenmelidir..



Teknolojiden Yararlanmak

Teknolojik aletlerin kullanımı planlarımız için zamandan tasarruf sağlar. Canlı derslerimiz başlamadan en az 15 dk önce kullanacağımız bilgisayar, tablet veya TV açık olmalı, internet bağlantısının sağlandığından emin olmalıyız.

Ayrıca bu cihazların güvenliğinden de emin olmalıyız. Islak elle prize dokunmak, cihaz açıkken temizlemek vb durumlardan sakınmalıyız.

Eğer çocuğun yaşı küçükse ileri tarihli dersler için cihaz bakımını aile bireylerinden birine yaptırmalıyız.

Tüm bunların haricinde herhangi bir sorun olduğunda çocuğun ulaşabileceği öğretmenin olması önemlidir. Okul psikolojik danışmanı veya sınıf öğretmeninden destek alması için onlarla iletişime geçebilirsiniz.



Çocuklarda İstenen Davranışı Desteklemek

İstenen davranışı sağlamlaştırmanın yolları;

1.Övgü ve ödülle destekleme: İstenen davranışlara verilen övgü ve ödül, bunları almak isteyen çocukları başka istenen davranışlara da götürür. Başarı sevincini paylaşmak da başarı isteğini pekiştirir. Başarıdan mutluluk duyduğunu belirtmek, bu mutluluğun sürmesi ve artması için, istenen davranışı çoğaltan ve pekiştiren etkiler üretir.

2.İstenen davranışı sağlamlaştırmak için, istenmeyen davranışın ortaya çıkacağı durumlarda, onun yerine istenen davranış sergilenebilir. İstenen davranışa bir yolla değil, birkaç şekilde ulaşılabilir olmak, bir yolu beğenmeyen, diğerlerini seçip o davranışı yapmasını kolaylaştırır. Sütü sıcak içmeyi sevmeyen çocuğa, soğuk içme şansı verilebilir. Amaca bir etkinlikle ulaşmayı sevmeyen çocuklara başka seçeneklerle ulaşma fırsatı sağlanabilir.

3.Ortam ve olanak sağlama da istenen davranışı kolaylaştırır. “Kitap oku!” demek yetmez, bulmasını kolaylaştırmak, sağlamak, kitap okuyabileceği ortamı oluşturmak, kitabı, televizyon kumanda aletinden daha yakında tutmak gerekir. Şu ödevi yapın demek yerine, nasıl yapılacağını açıklamak, gerekli araçları sağlamak, kitaplıktan yararlanma fırsatı vermek, gerekiyorsa zaman sağlamak, ödev yapma davranışına yönelmeyi artıracaktır.



İstenen davranışı sağlamlaştırırken dikkat edilmesi gerekenler;

- Çocukları iyi tanımak,
- Onlarla ilgili değişiklikleri izlemek,
- Yakın ve dostça davranmak,
- İstenmeyen davranışa eğilimli olanlara daha çok dikkat etmek,
- Sert ve kırıncı olmamak,
- İstenen davranışları ve küçük başarıları övmek,
- Beğenmediği iş ve davranışlarını arkadaşları yanında söylememek,
- Güçlkle karşılaştıklarında yardımcı olmak,
- Başarısız olduklarında, karşılaştıkları güçlükleri sınıfa açıklamak,
- Olumsuz davranışlarına hoşgörü göstermeleri ve gruba almaları konusunda arkadaşlarıyla konuşmak,
- Beğenilen, hoşlanılan görevler vererek, onlara verilen değeri artırmak..

Kavanoz Oyunu

Bazı günler çocuklar bitkin ve yorgun olabilir. Çocuğunuza yanında olduğunu hissettirin. Böyle günler için çocuklarınızla iltifat kavanozu oluşturabilirsiniz. Bir kavanozun içine çocuğunuzla ilgili güçlü yönlerini ve sevebileceği iltifatları yazın ve bir tane çekmesini isteyin. Böylelikle kendini iyi hissedebilir. Zor bir okul gününün sonunda da bu kavanozdan yararlanarak sohbet edebilirsiniz.

Olumlu davranışlar için de yine bir kavanozdan yararlanarak oyun oynayabilirsiniz. Çocuğunuzun gün içinde yapmış olduğu her istenen davranış için birbirinize boncuk, fasulye vs verin ve bir kavanozda biriktirin. Sizin de bir kavanozunuz olsun ve o da size her olumlu davranışınız için bir boncuk, fasulye vb versin. Hafta sonunda en çok boncuk biriktiren oyunu kazanır.



İstenen ve İstenmeyen Davranışlar

Çocuğunuzla insan ilişkilerinde size uygun ve doğru gelen davranış ifadelerinin başına çarpı işareti koyarak davranışlara yönelik sohbet edebilirsiniz.

- Hep kendi istediğim olsun isterim.
- Arkadaşımın elindeki kitabı kalemi çekip alırım.
- Arkadaşım konuşurken dinlerim.
- Yalnız kalan arkadaşımı oyuna katmak isterim
- Bir arkadaşım bana yardım ettiğinde teşekkür etmeyi unuturum.
- Hasta olduğunda arkadaşıma "Geçmiş olsun " derim.
- Arkadaşım yanlış yapınca gülerim.
- Sabah okula girince herkese "Günaydın" derim.
- Zor bir durumda olan arkadaşıma yardım edecek vaktim olmaz.
- Kendimde olan ders araç gereçlerini arkadaşım ile paylaşırım.
- Herkesle güler yüzle konuşurum.
- Kantin kuyruğunda öne geçmeye çalışırım.
- Sınıfta arkadaşlarımla saçıma çeker veya tekme atarım.
- Yemeklerden sonra anneme "Eline sağlık anneciğim" derim.