

***Bir işi zamansız yapmak, o işi bozmak, başarısızlığa uğratmak olur. Her şey, sırasında vezamanında yapılmalıdır.”
M.Kemal ATATÜRK-1919***

Sevgili Anne ve Babalar;

Zaman; yerine konması, geri döndürülmesi, yenilenmesi, depolanması ve satın alınması mümkün olmayan en önemli kaynaktır. Zamanımızı boşa harcamak hayatımızı harcamaktır.

Zamanın en önemli özelliği, kullanımının diğer kaynaklar gibi daha sonraya ertelenememesidir. Zamanı verimli kullanmak, amaçların, sorumlulukların, zevklerin ve sosyal yaşamın bir arada yürütülebilecek şekilde planlanmasıdır. Zaman aslında herkes için sabittir, hayatta büyük işler başarmış kişilerin ve liderlerin de haftada 168, günde 24 saati vardı. Fakat bu kişilerin ortak özelliği zamanlarını ustalıkla yönetebilmeleriydi.

Hepimize adil olarak dağıtılmış bu kaynağa eşit sürelerde sahibiz; ancak onu farklı şekillerde kullanıyoruz. Öncelikle sahip olduğumuz bu değerli kaynağın amaçlarımıza ulaşmada ne kadar önemli olduğunun farkına varmalı daha sonra bu kaynağı en etkili şekilde yönetmeyi öğrenmeliyiz.

Zaman yönetimi;

- Hedeflerin belirlenmesi,
- Hedeflere ulaşmak için planların yapılması,
- Planların belli bir programa bağlanması
- Alınan sonuçların değerlendirilmesi sürecidiretmeyi öğrenmeliyiz.

Zaman yönetimi için yapılması gereken ilk şey, zamanın nasıl geçirildiğini belirlemektir.

Plan yaparken dürüst ve gerçekçi olmalı, zorunlu görevlerin dışında sosyal aktiviteler için de yeterli zaman ayrılmalıdır. Uzun ve kısa süreli hedefler koymak, öncelikleri belirlemek, yapılacak işler için bir plan hazırlamak zamanı etkili kullanma konusunda önemli katkılar sağlayacaktır.

Zamanımızı daha verimli kullanmayı başarabilirsek; yaşamımızı daha iyi planlama ve geleceğe hazırlanma, daha fazla okuma ve öğrenme, yeni konularda kendimizi geliştirme, insanlarla daha fazla kişisel ilişki kurma, sevdiğimizlere daha fazla zaman ayırma, daha fazla dinlenme ve eğlenme ve daha fazla düşünme ve yaratma fırsatları bulabiliriz.

Anne ve Baba olarak çocuklarınıza zaman yönetimini öğretmek için neler yapabilirsiniz:

- Önceliklerinizi iyi belirleyerek ve zamanınızı planlayıp, bu plana göre davranarak çocuğunuza iyi bir model olabilirsiniz.
- Çocuğunuzun zamanını iyi kullanması yönünde onu yönlendirebilir ve destekleyebilirsiniz.
- Çocuğunuzun kişisel bir program hazırlamasını sağlayabilirsiniz. Bu programa uyması konusunda gereken desteği verebilir ve süreç sonunda değerlendirmesine yardımcı olabilirsiniz.
- Çocuğunuzun hazırladığı program tablosunda önceliklerini belirlemesine yardımcı olabilirsiniz.

- Çocuğunuzun belirli hedefler koymasını sağlayabilir ve bu hedefleri gerçekleştirmesi için ona belirli bir süre tanıyabilirsiniz.
- Zamanını kötüye kullandığı konularda onu uyarabilir, daha etkili bir zaman yönetimi için gereken önerilerde bulunabilirsiniz.
- Telefon kullanımı , bilgisayar,tv.tablet gibi çocuğunuzun zamanını boşa harcamasına neden olabilecek konularda kendilerine sınırlamalar getirmelerine yardımcı olabilirsiniz.
- Çocuğunuzla beraber yapacağınız etkinlikler ve onunla geçireceğiniz özel zamanlar ya da ailece yapacağınız etkinlikler zaman öldürücü ortamlardan uzak durmalarını sağlayabilir.
- Böylece çocuğunuzun zamanını doğru kullanmasına olumlu katkıda bulunabilirsiniz

- Ev işleriyle ilgili bir aile programı oluşturabilir ve tüm aile bireylerinin bu plana göre ev işlerini gerçekleştirmesini sağlayabilirsiniz.
- Çocuğunuzun yaşına ve ihtiyacına göre zaman yönetimini başarılı şekilde gerçekleştirmesini sağlayacak araçları temin edebilirsiniz. Örneğin; alarmlı saat, kum, saati, kronometre v.b.
- Çocuğunuzun zaman yönetimini öğrenmesi konusunda kararlı ve yönlendirici olun.
- Zaman yönetimi ile ilgili iletişim kanallarınızı açık tutun ve bilgi alışverişinde bulunun.

Unutmayın ki; siz anne ve baba olarak etkili zaman yönetimi becerilerine sahip iseniz;çocuğunuz da bu becerilere sizi gözlemleyerek sahip olacaktır.

ADEM TOLUNAY ANADOLU LİSESİ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA
SERVİSİ