

Öğrenciler genellikle; ders çalışmaktan geriye oyun oynamak, teknolojik araçlarla ya da arkadaşlarıyla vakit geçirmek için zaman kalmamasından yakınmaktalar. Bazen de bunlardan feragat etmek zorunda kalırlar. Ders yapmazlarsa sorumluluklarını yerine getirememekten ötürü, tüm vakitlerini derse ayırırlarsa da kendilerine zaman ayıramamaktan ötürü kaygı duyabilirler. Tüm bunların olmasının önüne geçebilmek için zaman yönetimi gereklidir.



ZAMAN YÖNETİMİ VELİ BROŞÜRÜ

Çekmeköy Anadolu İHL

Psikolojik Danışma ve
Rehberlik Servisi



İLETİŞİM BİLGİLERİ

0216 642 6298

Dahili No: 114

Zamanımızı Nasıl Yönetebiliriz?

Zamanı yönetebilmenin yolu planlı olmaktan geçer. Öğrenciler her gün düzenli olarak yaptıkları faaliyetlerin (uyku, yemek, okul, ulaşım) sürelerini hesaplamalı, bu süreleri bir kenara ayırdıktan sonra geriye kalan vakti dengeli bir şekilde planlamalıdır.

Örneğin;

8 saat uyku, 7 saat okul, 1 saat ulaşım, 2 saat yemek - kahvaltı ve uyku öncesi - sonrası hazırlık olarak temel alırsak öğrencinin geriye 6 saati kalır. Bu 6 saat; oyun, ödev-tekrar, aile ile zaman geçirme ve varsa kurs, etkinlik vb. için dağılım yapılarak planlanmalıdır. Hafta sonları da benzer şekilde bir hesaplama yapıldıktan sonra planlama yapılabilir.

En çok yapılan hatalardan biri programda esneklik payı bırakmamak, yapılacak işleri aralıksız saat saat sıralamaktır.



Belirli saatlerde yapılması planlanan faaliyetler yerine, esnek ve uygulanabilir olması açısından süre belirlenerek iş sıralaması yapılması daha uygun olabilir. Mesela; saat 17.00-18.00 arası ödev yazılması yerine bugün 1 saat ödev yapılacak şeklinde program yapılması daha uygulanabilir olur.

Velilere Düşen Görevler Neler?

Veliler olarak bize düşen görev, planın hazırlanması konusunda öğrencilere yardımcı olmak, fazla müdahalede bulunmadan zamanını kendi planlamasını sağlamak olmalıdır. Öğrenciler yaptıkları plana uymaları konusunda teşvik edilmeli ancak sürekli hatırlatma yapma ya da eleştirel yorumlar yapmaktan kaçınılmalı, öğrencinin gerçekleştirdiği hedefleri olduğunda övgüde bulunulmalıdır. Planlamanın yapıldığı ilk haftalarda düzenli uyumun sağlanabilmesi için öğrencileri motive etmek amacıyla programa uyulduğunda ufak ödüller verilebilir. Ancak bu ödüller öğrencinin asıl amacı haline de dönüşmemelidir.