



**ÖZEL ANTALYA KOLEJİ KONYAALTI İLKOKULU
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BÖLÜMÜ**

2025-2026 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

VELİ BÜLTENİ

MART, 2026

ZAMAN YÖNETİMİ

Değerli velilerimiz,

Okul dönemi çocukların anne ve babalarından sık sık “Çocuğum çok dağınık, ne yapsak odasını, kişisel eşyalarını toplamayı bilmiyor. Kişisel eşyalarını okulda unutuyor, kendi sorumluluklarını yerine getirmiyor, ev ödevlerini yapmıyor, defalarca söylememe rağmen beni sanki duymuyor!” sözlerini duymaktayız.

Küçük yaşlardan itibaren çocuğa zaman kavramının ne kadar önemli olduğunu öğretmek gerekmektedir; çünkü her çocuk 3 yaşından itibaren zamanı doğru kullanmayı öğrenebilir. Bunun için ailelere büyük görevler düşmektedir. Evde uygulayacakları aktiviteler ile çocuğu bu konuda bilinçlendirmek mümkündür. Örneğin; önce ödevlerini bitirip, sonra televizyon izlemesi ya da yemekten önce tatlı yememesi üzerine yapılan konuşmalar, çalışma yaparken tutulan süre çocuğun hayatında düzenlilik yaratır.

Zaman Yönetimi Nedir?

Çocuğun günlük işlerini öncelik sırasına göre düzenleyerek zamanı etkili ve verimli biçimde kullanma becerisidir.

Amaç, hedeflerimize ulaşmada vaktimizi verimli ve dengeli bir şekilde kullanarak hedeflerimize ulaşmaktır.

3 Adımda Zaman Yönetimi

1. Plan yap: Günlük yapacağın etkinlikleri belirle
2. Önceliklerini belirle: Önem sırasına göre yapacaklarını sırala
3. Zamanı böl: Hangi etkinliğe ne kadar zaman ayıracağını belirle

Unutmayalım ki; zamanımızı doğru yönetmede en önemli faktör bir hedefimizin olmasıdır!

Zaman Yönetiminin Önemi

- **Sorumluluk Bilinci Kazandırır:** Zamanı doğru kullanan çocuk, görevlerini kendi başına yapmayı öğrenir.
- **Ertelme Davranışı Azalır:** Verilen işe başlama ya da bitirmek için gereken davranışların neler olduğunun farkındadır ve bu rutinlere alışık; bu nedenlerle de ertelme davranışını daha az gösterirler.
- **Aileleriyle Daha Az Çatışma Yaşar:** Zamanını yönetebilen çocuklar yapmaları gereken görevleri planlayabildikleri için ailelerinin onlara bu görevleri hatırlatmalarına gerek kalmaz. Böylece aile içinde yaşanan anne babanın hatırlatma yapması ve çocuğun buna direnmesi döngüsü kırılmış olur.
- **Plan Yapmakta Zorlanmaz:** Zamanı yönetme becerisi için çocukların yapacakları etkinlikleri planlamaları gerekir. Öncelikle günlük rutinler ve oyun gibi davranışları planlamayı öğrenerek başlayan çocuklar; zamanla ödev, sosyal etkinlikler, arkadaşlarla geçirilecek zaman gibi daha karmaşık durumları da planlayabilir hale gelirler. Bu durum yetişkinlikte de devam eder.

- **Ders Başarısını Arttırır:** Planlı çalışan çocuk ödevlerini aksatmaz, öğrenmeye daha çok zaman ayırır.
- **Stresi Azaltır:** Planlı bir gün, son dakika telaşlarını ortadan kaldırır ve çocuğun kendini daha rahat hissetmesini sağlar.
- **Denge Kurmayı Sağlar:** Çocuk ders, oyun, dinlenme ve aile zamanı arasında sağlıklı bir dağılım yapmayı öğrenir.
- **İsteklerini Ertelemede Daha Başarılı Olur:** Yapılan çalışmalarda anaokulu yaşlarında isteklerini erteleme ve karar verme becerisi olan çocukların ilerleyen yıllarda okul başarılarının daha yüksek olduğu, sosyal ilişkilerde daha başarılı oldukları, daha az riskli davranış gösterdikleri görülmektedir. Ayrıca hayattan daha fazla keyif alabildikleri ve kendilerine güvenlerinin de arttığı belirtilmiştir.
- **Öz Güveni Geliştirir:** Kendi zamanını yönetebilen çocuk, başardıkça kendine güven duyar.

Veliler İçin Yol Haritası

- **Örnek Olun:** Gününüzü planladığınızı çocuğunuza gösterin, birlikte takvim kullanın.
- **Rutin Oluşturun:** Yemek, ödev, oyun ve uyku için belirli saatler seçin. Uyku, yemek gibi yaşamsal ihtiyaçların belirli saatlerde ve bir rutin çerçevesinde ilerlemesi çocuğumuzun kendi zamanını yönetmesinde kolaylık sağlayabilir. Örneğin önce uyanma, el yüz yıkama, üstünü değiştirme, kahvaltı, okul için hazırlanma... gece oyun oynama, dişleri fırçalama, pijamaları giyme ve uyku gibi. Bunları belli bir sıralama ile yaparak çocuğa zamanın akışı ile ilgili ipucu verirken aynı zamanda bir sonraki etkinliğe de kendisini hazırlamasına fırsat vermiş olursunuz. Çocuğa verdiğiniz en önemli mesaj ise “her şeyin bir sırası var” olur.
- **Önce-Sonra Kavramlarını Kullanın:** Çocuğunuza zamanını kullanmayı öğretmeye önce ve sonra kavramlarını kullanarak başlayabilirsiniz. Örneğin önce ellerini yıka sonra sofraya otur ya da önce oyuncaklarını topla sonra resim yapalım gibi.
- **Hazırlığı Akşamdan Yapın:** Çantayı, defter ve kalemleri gece hazırlamak sabah telaşını azaltır.
- **Ekran Süresini Sınırlayın:** Telefon, tablet ve televizyon için günlük süre belirleyin. Çocuğumuzun televizyon/tablet izlemesine bir gün sadece yarım saat izin verip diğer gün 3 saat boyunca izlemesini görmezden gelmemiz tutarlı olmadığımıza işaret etmektedir.
- **Destekleyin, Baskı Yapmayın:** Çocuğunuza yol gösterin ama tüm sorumluluğu onun yerine almayın.
- **Övgüyü Unutmayın:** Zamanını iyi kullandığında küçük sözlü övgülerle onu motive edin. Çocuklarımız görevlerini zamanında yerine getirdiğinde örneğin: “Aferin, bugün ben uyandırmadan kendin uyanıp elini yüzünü yıkamışsın” şeklinde destekleyici bir tutum sergileyebiliriz.

Pratik Yöntemler

- **Haftalık Çizelge:** Evde haftalık bir takvim oluşturabilirsiniz. Çocuğun ders, oyun ve dinlenme saatlerini renkli tablolarla gösterebilir, haftanın günlerini yazarak bir sonraki haftanın planını çocuğunuz ile yapabilir ve bunu takvime not edebilirsiniz.
- **Zamanlayıcı/Kum Saati:** Çalışma ve mola sürelerini eğlenceli hale getirin.
- **Görev Listesi:** Yapılacakları işaretleyebileceği basit listeler hazırlayın.
- **Sabırlı Olmak:** Zaman yönetimi bir süreçtir, çocukların alışkanlık kazanması zaman alır.

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

Yapılmaması Gerekenler

- Çocuğun programını onun fikirlerini almadan belirlemek.
- Aşırı sıkı veya esnek plan yapmak.
- Çocuğu başkalarıyla kıyaslamak.
- Aynı anda çok fazla görev vermek.
- Çocuğu sık sık eleştirip destek olmamak.
- Oyun ve dinlenme zamanını görmezden gelmek.

Değerli velilerimiz,

Zamanın hem bizler için hem de çocuklarımız için çok değerli olduğunu unutmamalıyız. Bu sebeple teknolojik aletlerin, plansızlığın, hayır diyememenin tuzaklarından kendimizi ve çocuklarımızı koruyalım!

KAYNAKÇA:

20252026egitimogretimiyilantalyailiyerelhedefizamanyonetimiilkokulogrenciegitimicerikleri_16597646

https://karam.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/07/20/974543/dosyalar/2025_09/22153858_okuloncesizamanyonetimivelisunumu.pdf

<https://orgm.meb.gov.tr/www/genel-mudurlugumuzce-hazirlanan-lgsye-hazirlanan-ogrenciler-icin-zaman-yonetimi-ve-motivasyon-ve-sinava-iliskin-duygularimiz-konulu-e-brosurler-yayinlandi/icerik/1357>

https://hakkari.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2025_09/23154953_ilkokulvelibrosur.pdf

ÖZEL ANTALYA KOLEJİ KONYAALTI İLKOKULU
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BÖLÜMÜ
MART, 2026