



**Hatice Sarıgül**  
**REHBERLİK ÖĞRETMENİ**



## ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE ZAMAN KAVRAMI

Temel alışkanların ve davranış biçimlerinin çocukluk döneminde kazanıldığı gerçeği göz önünde bulundurulursa, çocuklarımızı erken yaşlarda zaman kavramının değeri ve kullanımı konusunda eğitmeye başlamanın ne kadar elzem olduğu anlaşılabilir.

Gebelik döneminde günün aynı saatinde karnın okşanması, aynı saatlerde onunla konuşarak duygusal bağ oluşumu için gayret etmek, bebeğin biyolojik ritminin ve doğal bir zaman algısının oluşmasında etkili olabilecek tutumlardır. Bebeklik döneminde; uyku ve beslenme gibi ihtiyaçlarının aynı saatte ve düzenli biçimde karşılanması yine zaman algısı gelişimine olumlu katkı sunmaktadır.

Anaokulu ile birlikte okuldaki düzen daha ağırlıklı, ev ortamı ise daha esnek olmaya başlar. Çocuklar 4-5 yaşlarında bazı zaman ek ve kavramlarını kullanırlar, 6 yaşla günlük rutinlerinin zamanını, 7 yaşla takvimle ilgili kelimeleri bilirler ancak zamanı tarihsel tanımlayabilme tam olarak 8 yaşından sonra gerçekleşir.

## “ÖNCE” VE “SONRA” GİBİ KAVRAMLARI KULLANALIM

“Yemeğini yedikten sonra oyun oynayabilirsin, yatmadan önce dişlerini fırçalamalısın” gibi cümleler çocuklarımızda rutin ve düzen algısının oluşmasını etkiler.



## ÇOCUĞUMUZA DÜZENLİ OLMAYI ÖĞRETELİM

Evde her odanın bir düzeni olduğu gibi, çocuğumuzun da odasının ve eşyalarının bir düzeni olmalıdır. Çocuğumuzun eşyalarına ait alanların olması (oyuncaklar kutularında, kitaplar rafta, boyalar kalemlikte gibi), aradığı eşyasını kolaylıkla bulmasına ve dolayısıyla onu bulmak için zaman kaybetmemesine yardımcı olur.



## ZAMANIN NASIL ÖLÇÜLDÜĞÜNÜ GÖSTERELİM

Çocuğunuzla sınırlı bir zamanda bir etkinlik başlayacak, bitecek ise mutlaka zamanı saat üzerinde gösterin. Mesela “Saat 10’da evden çıkmamız gerekiyor. Bak 10’un üzerine araba yapıştırması koydum bu evden çıkacağımız zaman. Bu kısa kol arabaya geldiğinde ayakkabılarını giymiş bir şekilde evden çıkmaya hazır olman lazım” diyebilirsiniz. Böylece çocuğumuz saati kontrol ederek zamanını yavaş yavaş ayarlamayı öğrenebilir. Bu yöntemi birçok farklı alanda kullanabiliriz; ebeveyninin işini bitirmesini beklerken, kitap okuma saati, evden çıkma saati, anneannenin gelme zamanı vb.



## AKTİVİTELERİ ÖZENLE SEÇELİM

Çocuğu aktiviteye boğmak pek çok ailenin yaptığı bir yanıştır. Her konuda olduğu gibi bu konuda da bizim örnek olmamız çocuklarımızın zaman yönetimini öğrenmesi açısından son derece elzemdir. Serbest zaman hepimiz için gereklidir. Aktivite seçerken çocuğumuzun istek ve yeteneklerini göz önünde bulundurmalıyız. Bazı gelişim dönemlerinde aynı oyunları defalarca oynamak isteyebilirler.



## KENDİ TAKVİMİMİZİ OLUŞTURALIM

Çocuğumuzla birlikte günlük rutinleri (uyku saati, diş fırçalama vb.) ya da önemli etkinlikleri işaretleyebileceğimiz ve süsleyebileceğimiz bir takvim oluşturabiliriz. Bu planda gün içinde yapacağı temel şeyler genel olarak belli saatlerde olmalı. Oyun oynayacağı, çalışacağı veya internette dolaşacağı zamanlar da belirtilmelidir. Rutinler zamanı organize etmek bir düzen oluşturmayı sağlar. Düzenle genel rutini korumak çocuklara güven verir ancak bu hiçbir zaman esnek olamayacağı anlamına gelmez.

Aile takvimleri, ev halkının ortak gündem haritasıdır. Özel günleri işaretlemek için çıkartmalar, magnetler ve boyama kalemleri kullanabiliriz. Çocuğumuz her sabah /akşam geçen günün üzerine bir çarpı çizebilir, kalan gün sayısına bakabilir. Zamanın geçiciliğini bu sayede somutlaştırmış oluruz.



## ÇOCUĞUMUZA İYİ BİR ÖRNEK OLALIM

Çocuğumuzu zamanında okula götürüp zamanında okuldan alalım. Söz verdiğimiz saatlere sadık kalmaya çalışalım.

Yapmayı düşündüğümüz şeyleri sıklıkla başkalarına hayır demekte zorlandığımız için erteleyip iptal ediyorsak, istemediğimiz halde zamanı sadece başkalarının hatırı için hiç istemediğimiz ve planlamadığımız biçimde gönülsüzce geçiriyorsak, çocuklarımız erken yaşlarda bu davranışımızı kopyalar ve zamanını başkalarının memnuniyetine feda etmeyi nezaket olarak tanımlama yanılgısına düşer. Aslında böyle bir davranış nezaketli olmak değil, yeterince güçlü ya da kararlı davranmadığımız için asıl bize ait olan zamana sahip çıkamamaktır. Çocuklarımızın hayatlarını arkadaşlarının peşinde giderken heba etmemeleri için bu konuda örnek olalım. Kendilerine ait bir zamanı nasıl ve kimlerle geçireceklerine karar verme özgürlüğü tanıyalım.

## ZAMAN TANIYALIM

Çocuğumuza yapılması gerekeni o anda söylemeyelim. Bir 5-10 dakika önce bir hatırlatmada bulunalım. Örneğin akşam yemeğine 10 dk sonra oturuyoruz. 15 dakika sonra çıkacağız gibi. Bu sayede çocuğunuz o anda yaptığını tamamlayabilir, kendini zihin olarak yapılacak işe hazırlayabilir. Sürenin dolmasına yakın sözlü geri sayım yapmak zaman dilimleri için içsel bir his elde etmeyi sağlayabilir. Bu yöntemi kullanırken amacımız ona bir saat, 15 dakika ya da beş dakika gibi sürelerin nasıl hissedildiğini ve ne anlama geldiğini anlamasına yardımcı olmaktır. Böylece "Beş dakikaya evden ayrılıyor" dediğimizde oyuncakları ile oynamak ya da TV seyretmek için zamanı olmadığını anlar.

