ZAMAN YÖNETİMİ

AİLE İÇİ İLETİŞİM

2025-2026

Rehberlik Etkinliği

Hedefler

Öğrencilerin zamanı planlamanın önemini fark etmesi.

Aile bireyleriyle etkili iletişimin günlük yaşamda nasıl işlevsel olduğunu görmeleri.

Grup içinde paylaşım, iş birliği ve eğlenerek öğrenme deneyimi yaşatmak.

# 1. Buz Kırıcı ve Tanışma (5 dk)

***“İsim + Bir Aktivite” Oyunu:***

Her öğrenci ismini söylerken bir günlük rutinini ekler:

*“Ben Ayşe, kitap okumayı severim.”*

Sonraki öğrenci, önceki öğrenciyi tekrarlar ve kendi rutiniyle devam eder.

Bu sayede hem tanışılır hem de “zamanı nelerle doldurduğumuz” fark edilir.

***Zaman Sandığı*** *:*

*(küçük kutu/karton kullanarak)*

Bir kutunun içine renkli kartlara yazılmış sorular koy:

*“Bugün zamanını en çok hangi etkinliğe ayırdın?”*

*“Ailenle en son ne zaman birlikte eğlenceli bir şey yaptınız?”*

*“Ailenle daha çok ne yapmak istersin?”*

Her öğrenci kutudan bir soru çeker, cevaplar ve ismini söyler.

**İyi Alışkanlık – Kötü Alışkanlık Oyunu**

Kartlarda zaman yönetimiyle ilgili davranışlar yazılır:

*Ödevini zamanında yapmak* ✅

*Sürekli telefonu kurcalamak* ❌

*Erken yatmak* ✅

*Her şeyi son dakikaya bırakmak* ❌

*Aileyle sohbet etmek* ✅

Öğrenci kartı tahmin ettikten sonra panoya “iyi alışkanlık” veya “kötü alışkanlık” sütununa yapıştırır. Böylece sınıfın katıldığı **alışkanlık tablosu** çıkar.

**)**

**2**

**.Zaman Yönetimi Etkinliği (10 dk)**

**“Bir Günümün Pastası” Çalışması**

Her öğrenciye daire (pasta dilimi gibi) verilerek 24 saati gün içinde nasıl kullandığını boyamaları istenir (uyku, ders, oyun, aileyle zaman, ekran vb.).

Ardından gönüllüler paylaşır: “Aileme ne kadar vakit ayırıyorum?” sorusu tartışılır.

*Yönlendirici sorular:*

*“Oyun süren çok ama aileyle zaman az mı?”*

*“Hangi alanlara daha çok zaman ayırmak istersiniz?”*

*Günün hangi saatinde kendini en verimli hissediyorsun?*

*Çok fazla ekran başında kalınca hangi etkinliklere daha az zaman kalıyor?*

*Zamanını daha iyi planlasan ilk olarak neyi değiştirmek isterdin?*

*Zamanını planlamadığında başına neler geliyor?*

*Dersler, oyun ve aile zamanı arasında denge kurabiliyor musun?*

*Gününü daha planlı geçirmek sana nasıl fayda sağlar?*

*“Keşke daha çok zamanım olsa” dediğin şeyler neler?*

*Uykuna yeterince zaman ayırıyor musun? Neden önemli olabilir?*

# 3. Aile İçi İletişim Etkinliği (10 dk)

**Rol Kartları ile İletişim Oyunu**

Gruplara kısa durum kartları verilir:

*“Annen ders çalışmanı istiyor ama sen oyuna devam etmek istiyorsun.”*

*“Baban seninle sohbet etmek istiyor ama sen telefonla meşgulsün.”*

*“Kardeşin oyuncağını almak istiyor.”*

*Annen sana yemek hazır diyor ama sen oyunun ortasındasın.*

*Baban seninle yürüyüş yapmak istiyor ama sen televizyon izliyorsun.*

*Kardeşin senin defterini kullanmak istiyor ama sen o deftere ihtiyacın olduğunu söylüyorsun.*

*Annen odanı toplamanı söylüyor ama sen arkadaşına mesaj yazmak istiyorsun.*

*Ailen “Hadi birlikte kahvaltı yapalım” diyor ama sen uykudan yeni kalkmışsın ve oyun oynamak istiyorsun. Kardeşin seninle oynamak istiyor ama sen yalnız kalmak istiyorsun.* sınıfta ise iki farklı çözüm yolu canlandırılır:

Kötü iletişim (bağırmak, görmezden gelmek) **I**  İyi iletişim (dinlemek, anlaşmak, nezaket) Ardından kısa değerlendirme: “Hangisi size daha iyi hissettirdi?”

# 4. Bağlantı Kurma: Zaman + Aile

“Benim Ailemle Zamanım”

Öğrencilere şu soru sorulur:

“Ailenizle kaliteli iletişim kurmak için gününüzden hangi zamanı ayırabilirsiniz?”

Küçük kâğıtlara bir öneri yazarlar:

*“Akşam yemeğinde telefonsuz sohbet etmek.”*

*“Hafta sonu birlikte yürüyüş.”*

Kâğıtlar panoya/tahtaya asılır → Panosu oluşur.

# 5. Kapanış ve Yansıtma (5 dk)

Çemberde kısa tur:

“Bugün öğrendiğim en önemli şey...”

“Ailemle iletişimde veya zaman yönetiminde değiştireceğim bir şey...”

# “Zamanı yönetmek = Kendini yönetmek İyi iletişim = Güçlü bağlar.”