

به نام خدا

راهنمای معلمان دوره ابتدایی دبستان و پیش دبستان رشد فرهنگ برای اجرای شعار آموزش مهارت های زندگی

مهارت مدیریت زمان (مهارت این هفته ۲۸ دی ماه الی ۳ بهمن ماه ۱۴۰۴)

امروزه با توجه به فراوانی رسانه ها و ابزار های دیجیتال در خانواده و محیط زندگی کودکان مدرسه ای در مدیریت زمان با چالش مواجه هستند. با این حال اکثر آن ها هنوز نمی توانند زمان خود را به تنهایی مدیریت کنند. برای کودکان کم سن و سال درک مفهوم زمان و تمایز قائل شدن بین زمان انجام وظایف و زمان بازی دشوار است.

اغلب اوقات ممکن است آرزوی زمان بیشتری داشته باشید، اما فقط ۲۴ ساعت، ۱۴۴۰ دقیقه یا ۸۶۴۰۰ ثانیه در روز دارید. نحوه استفاده شما از این زمان بستگی به مهارت هایی دارد که از طریق خود تحلیلی، برنامه ریزی، ارزیابی و خودکنترلی آموخته اید. مانند پول، زمان هم ارزشمند و هم محدود است. باید از آن محافظت و عاقلانه استفاده کرد.

چگونه مهارت مدیریت زمان به کودکان آموزش دهیم؟

به گفته متخصصان، وقتی از سن کم روش های مدیریت زمان را به کودکان آموزش می دهیم، آن ها را وارد ناخودآگاه خود می کنند و همین آنان را برای موفقیت در تمام عمر آماده می کند.

یادگیری مدیریت زمان باعث می شود کودکان و نوجوانان احساس اعتماد به نفس و استقلال کنند و راهی عالی برای ایجاد مسئولیت پذیری در آن ها است. همچنین اگر بچه ها احساس کنند زمان کافی برای انجام کارهایشان دارند، استرس کمتری خواهند داشت. کودکانی که یاد می گیرند زمان خود را مدیریت کنند بهتر می توانند زمان درس خواندن را از زمان بازی و استراحت جدا کنند. این باعث می شود زمانی که نیاز به مطالعه دارند تمرکز بیشتری داشته باشند و سپس از زمان تفریح خود بیشتر لذت ببرند.

آموزش مدیریت زمان به کودکان پیش دبستانی و دانش آموزان ابتدایی باید سرگرم کننده و آسان باشد. همیشه با در نظر گرفتن پاداش برای موفقیت های شاگردان به آن ها انگیزه دهید. دادن پاداش شفاهی هم مفید است. مثلاً

چنین جمله‌ای را به او بگویید: «آفرین! امروز تکالیف را به موقع انجام دادی، پس امروز فرصت داری بیشتر بازی کنی.» همچنین گاهی لازم است انتظارات خود را کاهش دهید و خود و شاگردانتان را واقع‌بین نگه دارید.

راهکار عالی برای آموزش مدیریت زمان به کودکان

بسیاری از کودکان درگیر این موضوع هستند که بعد از مدرسه، بیشترین استفاده از زمانشان را ببرند؛ تکالیفشان را تمام کنند، با کامپیوتر بازی کنند، کارتون ببینند، به سراغ کتاب‌هایشان بروند، با دوست‌هایشان صحبت کنند، شام بخورند و بعد وسایلشان را برای کلاس روز بعد جمع کنند.

در چنین مواقعی، نداشتن یک برنامه‌ریزی واقعی و کاربردی موجب می‌شود کودکان نتوانند به خواسته‌های ذهنی خودشان برسند. بیشتر بچه‌ها تا دوران راهنمایی، مهارت‌های شناختی لازم برای سازماندهی مستقل برنامه‌هایشان را ندارند؛ با این حال می‌توانید از دوره ابتدایی به آنها آموزش دهید که چگونه برنامه‌ریزی داشته باشند و زمان خود را اولویت‌بندی کنند.



تکالیف و برنامه‌های غیردرسی در این سن افزایش می‌یابد، بنابراین خیلی مهم است که بچه‌ها یاد بگیرند چگونه هدف‌گذاری کنند، اولویت‌بندی داشته باشند، سازماندهی کنند و انعطاف‌پذیر فکر کنند.

هدف شما به عنوان معلم این است که بدون دعوا و جر و بحث، دانش‌آموزتان را در مسیری هدایت کنید تا بتواند زمان خودش را هدفمندتر مدیریت کند. برای انجام این کار می‌توانید: روی تخمین زمان کار کنید

کودکان برای ایجاد یک برنامه زمانی واقع‌بینانه، باید درک خوبی از مدت زمان داشته باشند. برای آموزش این مهارت حیاتی، در پایان روز از کودکان بخواهید چند دقیقه را صرف برنامه‌ریزی ساعات بعد از مدرسه کنند.

به آنها جدولی بدهید که ساعات بعد از ظهر و عصر را به فاصله‌های ۳۰ دقیقه‌ای تقسیم کند. هر فاصله ۳۰ دقیقه‌ای با سه ستون جدا می‌شود: بچه‌ها چه برنامه‌ای برای انجام دادن دارند / واقعاً چه کاری انجام دادند / بررسی.»

بخش بررسی ضروری است، چرا که ارزیابی مجدد دائمی نحوه انجام کارها به کودک کمک می‌کند برنامه‌اش را مطابق با نیاز خودش تطبیق دهد. به عنوان مثال ممکن است متوجه شود: بعد از آخرین باری که در ساعت ۵ بعد از ظهر فوتبال بازی کردم، برای تمرکز دوباره روی تکالیفم زمان زیادی صرف کردم. این بار، تکالیفم را قبل از تمرین فوتبال انجام می‌دهم.

همچنین می‌توانید به دانش‌آموزان خود پیشنهاد دهید هنگام اضافه کردن وظایف مختلف به تقویم‌شان، از کاغذ یادداشت‌های برچسب‌دار استفاده کنند. به این ترتیب، اگر کاری بیش از حد انتظار طول بکشد، می‌توانند کاغذ را به راحتی به روز دیگری منتقل کنند. به آنها پیشنهاد دهید با تجزیه و تحلیل برنامه مدرسه خود و اولویت دادن به فعالیت‌های مختلف مدرسه و زندگی شخصی، کارهای خود را برنامه‌ریزی کنند.

دانش‌آموزان باید یاد بگیرند که تعداد کمی از کارها نیاز به اقدام فوری دارند، مانند انجام تکالیف یا آماده شدن برای آزمون؛ در حالی که برخی دیگر را می‌توان بعداً انجام داد. به آنان یاد دهید بین هر دو تفاوت قائل شود. تعیین زمان و بررسی منظم پیشرفت با همراهی بچه‌ها به القای حس مسئولیت‌پذیری و ارتقای مهارت‌های مدیریت زمان، کمک زیادی می‌کند.

یادگیری و تمرین این مهارت می‌تواند به کودکان کمک کند ارزش زمان را درک کنند و اولویت‌های خود را درست تنظیم کنند. همچنین، به اتمام به موقع کارها کمک می‌کند و استرس لحظه آخری را کاهش می‌دهد. هر مرحله از زندگی کودک در رشد آنها اهمیت زیادی دارد. از این رو، تقسیم فعالیت‌ها و متعادل کردن برنامه‌های آنها کمک می‌کند مهارت‌های مدیریت زمان را به دست بیاورند. راهکارهای زیادی برای کمک به کودکان وجود دارد که در این مقاله به آنها پرداختیم. روش‌هایی که به کودکان کمک می‌کند یاد بگیرند و مدیریت زمان را در برنامه روزانه خود بگنجانند.

وظیفه نهایی در هر تمرین این است که کودک اهمیت زمان را درک کند. وقتی یاد می‌گیرند برای فعالیت های خود برنامه‌ریزی کنند، می‌دانید که کار درستی انجام داده‌اید. اگر در برنامه‌ریزی مشکل دارند نگران نباشید؛ تمرین مداوم می‌تواند باعث شود کودک شما رفته‌رفته مهارت مدیریت زمان خودش را تقویت کند. تنها کاری که باید انجام دهید این است که کمک کنید، مشاهده کنید و صبور باشید.

رفتار و واکنش ما معلمان، مهم‌ترین ابزار آموزش این مهارت است.

انشالله با کمک شما همکاران محترم شاهد نهادینه شدن این مهارت ها در کودکانمان باشیم. انتظار می‌رود در طول این هفته همکاران محترم در کنار اهتمام به فعالیت های آموزشی در زمینه تحقق مهارت این هفته در قالب بازی، سرگرمی، داستان، فعالیت، مسابقه، نقاشی، کاریکاتور یا روش های خلاقانه دیگر تلاش نمایند.

لازم به یادآوری است فایل راهنمایی نیز در اختیار خانواده ها قرار گرفته است تا در این هفته با شما همکاری نمایند. شما نیز می‌توانید در اجرای فعالیت ها خانواده را همراه نمایید.

ضمناً پیشنهاد می‌گردد در صورت صلاحدید در انتهای هفته آثار دانش آموزان در طول آن هفته به نمایش گذاشته شود.

ضمن تشکر از همراهی شما معلمان گرانقدر

دبستان و پیش دبستان رشد فرهنگ

دبستان و پیش دبستان رشد فرهنگ