

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı :** | Dur Düşün Davran  |
| **Gelişim Alanı** | Sosyal-Duygusal |
| **Yeterlilik Alanı** | Kişiler Arası İlişkiler |
| **Kazanım/Hafta** | * Ani tepkileri fark eder ve kontrol eder.
* Düşünerek hareket etme alışkanlığı kazanır.
 |
| **Sınıf Düzeyi** | Lise (9-12. Sınıf) |
| **Süre** | 40 dk (bir ders saati) |
| **Araç-Gereçler** | 1. Çalışma yaprağı
 |
| **Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık** | 1.Otokontrol kavramı ile ilgili ön hazırlık yapar.2.Çalışma yaprağındaki senaryoları uygun şekilde keser. |
| **Süreç** **(Uygulama Basamakları):** | **1.Öğretmen/Uygulayıcı etkinliğe başlamadan önce şu açıklamayı yapar;***“Sevgili arkadaşlar, bugün sizinle bir çalışma yapacağız. Hiç sinirlendiğinizde keşke kendimi daha iyi kontrol edebilseydim dediğiniz oldu mu? Bazen yapmamanız gerektiğini bildiğiniz halde o davranışı yaptığınız oluyor mu?”* diye sorar ve paylaşımlar alınır.Ardından şu açıklamayı yapar:***“****Bazen öfkelendiğimizde ya da çok istediğimiz bir şey olmadığında hemen tepki vermek isteriz. Ama verdiğimiz tepki her zaman doğru olmayabilir. Bu durumlarda bize yardımcı olabilecek en güçlü avantajımız otokontrolümüz. Otokontrol, insanın kendi davranışlarını, duygularını ve düşüncelerini yönetebilme becerisidir. Otokontrolümüzü sağlayamadığımızda ani tepkiler vererek istemediğimiz sonuçlarla karşılaşabiliriz. Bunun yerine durup düşünerek daha sağlıklı tepkiler verebiliriz. Böylece otokontrolü güçlü olan birey, anlık dürtülerine kapılmadan uzun vadeli hedeflerini gözetebilir, sosyal çevresinde daha dengeli ilişkiler sürdürebilir ve problem çözme süreçlerinde daha sağlıklı kararlar alabilir. Şimdi bununla ilgili “dur-düşün-davran” etkinliğini yapacağız.**2.Öğretmen/uygulayıcı “Otokontrolümüzü sağlamanın en doğru yolu önce* ***“dur”*** *sonra* ***“düşün”*** *en son* ***“davran”*** *formülünü uygulamaktır*. *Durmak demek, hemen tepki vermemek; düşünmek demek sonucu aklımızdan geçirmek; davranmak demek en doğru yolu seçmektir. Bu üç adım seni pişman olacağın davranışlardan korur. Tıpkı trafik ışıkları gibi. Kırmızı: dur, sarı: düşün, yeşil:davran .” der.**3.Öğretmen/uygulayıcı ilk senaryoyu gönüllü olan bir öğrenciye kapalı şekilde verir. Vereceği kâğıtta yazan senaryoyu okumasını ve çok fazla düşünmeden aklına gelen ilk tepkiyi söylemesini ister. Daha sonra aynı senaryoyu “****dur-düşün-davran****” modeliyle ikinci kez cevaplamasını ister. Diğer senaryoları da sırasıyla aynı şekilde sınıfta gönüllü olan öğrencilerle yürütür.**4.Tüm senaryolar değerlendirildikten sonra öğretmen/uygulayıcı sınıfa şu soruları sorar.** *Ani tepki ile kontrollü tepki arasındaki fark neydi?*
* *Otokontrollü davranmanızın ne gibi faydaları oldu?*

**4. *Öğretmen/uygulayıcı şu açıklamayı yapar:****“Evet arkadaşlar, bugün gördük ki öfkelendiğimizde, kırıldığımızda ya da zor bir durumla karşılaştığımızda hemen tepki vermek çoğu zaman bize zarar verir. Eğer tepki vermeden önce d****urur****, sonra ‘Bu davranışımın sonucu ne olur?’ diye d****üşünür****, en sonunda da en doğru yolu seçerek d****avranırsak****, hem kendimizi korur hem de ilişkilerimizi güçlendiririz. Unutmayın, otokontrol bir anda kazanılan bir şey değil; her gün küçük adımlarla gelişen bir beceridir ve uzun vadede bize başarı, güven ve saygı kazandırır.” der ve etkinliği sonlandırır.* |
| **Kazanımların Değerlendirilmesi:** | Ani tepkileri fark eder ve kontrol eder.Düşünerek hareket etme alışkanlığı edindiği gözlemlenir. |
| **Uygulayıcıya Not:** | 1. Uygulayıcı süreci öğrencilerin anlayabileceği düzeyde kısa ve net açıklamalarla sürdürmelidir.
2. Uygulayıcı farklı öğrencilerden dönüt almaya dikkat etmelidir. Uygulayıcı tüm öğrencilerin gönüllülük esasıyla sürece katkı sunmasını sağlamaya dikkat etmelidir.
 |
| **Özel Gereksinimli Öğrenciler İçin Not:** | Etkinlik, özel gereksinimli öğrencilerin yetersizlik durumuna göre uyarlanabilir. |

**ÇALIŞMA YAPRAĞI**

**SENARYO 1**

Harun, deneme sınavından 10 dakika önce kursa gelir ve fark eder ki telefonuna gelen mesajları kontrol etmeden duramıyor. Heyecanlıdır ve paniklemek üzeredir.

----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**SENARYO 2**

Ege, okul kantininde dolaşırken çikolata ve kurabiye standını görüyor. Canı çok tatlı istiyor ama az önce sağlıklı beslenmeye karar vermişti.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**SENARYO 3**

Merve, evde oturuyor ve bilgisayarının başında oyun oynamak istiyor. Masasında yapması gereken ödev duruyor.

-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**SENARYO 4**

Ders sırasında Rana, sınıf arkadaşının fikrine katılmaz ve ilk anda sinirlenir. Tartışmaya atılmak ve yüksek sesle cevap vermek ister.

-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**SENARYO 5**

Cihan önemli bir sınavdan hemen önce çok heyecanlanıyor. Kalbi hızlı atıyor ve terliyor.

-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**SENARYO 6**

Halil, sosyal medyada bir paylaşımına yapılan olumsuz bir yorumu okur. İlk anda sinirlenir ve hakaret içerikli bir cevap yazmak ister.

-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**SENARYO 7**

Büşra’nın arkadaşları, ona istemediği bir etkinliğe katılması için baskı yapıyor. İlk anda “Evet” deyip onların istediğini yapmak ister ama doğru olanın hayır demek olduğunu biliyor.