

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı :** | Kontrol Bende |
| **Gelişim Alanı** | Sosyal-Duygusal |
| **Yeterlilik Alanı** | Kişiler Arası İlişkiler |
| **Kazanım/Hafta** | * Otokontrol kavramının ne olduğunu bilir.
* Günlük yaşamda otokontrolü nasıl sağlayabileceğini öğrenir.
 |
| **Sınıf Düzeyi** | Lise (9-12. Sınıf) |
| **Süre** | 40 dk (bir ders saati) |
| **Araç-Gereçler** | 1. Çalışma yaprağı
2. Kalem
 |
| **Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık** | 1.Otokontrol kavramı ile ilgili ön hazırlık yapar.2.Çalışma yaprağını öğrenci sayısı kadar çoğaltır. |
| **Süreç** **(Uygulama Basamakları):** | **1.Öğretmen/Uygulayıcı etkinliğe başlamadan önce şu açıklamayı yapar;***“Sevgili arkadaşlar, bugün sizinle “Kontrol bende” adlı bir etkinlik yapacağız. Otokontrol deyince aklınıza neler geliyor? “**Diye sorar ve cevapları alır. Ardından şu açıklamayı yapar.****“Otokontrol****,* ***insanın******kendi davranışlarını, duygularını ve düşüncelerini yönetebilme becerisidir****. Yani bir şey yapmak istediğinde durup “Bunu yapmalı mıyım, doğru mu, bana ya da başkasına zararı olur mu?” diye düşünebilmektir. 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.**🔹* ***Basit örneklerle:**** *Sınavdan önce oyun oynamak yerine ders çalışmaya karar vermek*
* *Arkadaşın seni sinirlendirdiğinde hemen bağırmak yerine derin nefes alıp sakinleşmek*

*Kısacası otokontrol,* ***“içindeki ani isteklere hemen kapılmamak, gelecekteki faydayı düşünerek davranmak”*** *demektir.”**“Peki arkadaşlar, otokontrolü olmayan bir insan nasıl sorunlarla karşılaşabilir?” diye sorar. Öğrencilerden aldığı cevaplara ek olarak gerek görürse örneklerle çeşitlendirir.***2***.Çalışma yaprağını tüm öğrencilere dağıtır ve doldurmaları için 15 dakika süre verir.****3****.Gönüllü öğrencilerden paylaşmak isteyen öğrencilerin paylaşım yapmaları istenir.* **4. *Öğretmen/uygulayıcı şu açıklamayı yapar:****“Evet arkadaşlar, bugün hep birlikte kendimizi kontrol etmenin aslında ne kadar önemli olduğunu gördük. Otokontrol zor anlarda bizi güçlü kılar. Otokontrol sadece bugünümüzü değil yarınımızı da şekillendirir. Küçük adımlar gelecekte büyük kazanımlar getirir. Sizler de bugün yaptığımız etkinliklerden edindiğimiz kazanımları hayatınızın her alanına taşımayı unutmayın.“der ve etkinliği sonlandırır.* |
| **Kazanımların Değerlendirilmesi:** | Otokontrol kavramının ne olduğunu bilir. Günlük yaşamda otokontrol becerisini sağlayabildiği 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**

|  |  |
| --- | --- |
| **Örnek Durum** | **Otokontrolümü nasıl sağlayabilirim?** |
| Sinirlenince eşyaları fırlatmak veya kırmak. |  |
| Kantinde izinsiz önüne geçen birini itmek |  |
| Gece geç saatlere kadar sosyal medyada dolaşıp sabah derse uykusuz gitmek. |  |
| Sağlığına zarar vereceğini bilse de çok fazla abur cubur yemek. |  |
| Küçük bir başarısızlıkta hemen umudunu kaybetmek. |  |
| Gitar almak için biriktirdiği parayı anında harcamak. |  |
| Yapacağı işi son dakikaya bırakıp panik olmak. |  |
| Ders çalışırken “biraz ara vereyim” deyip saatlerce oyuna dalmak. |  |
| “Hayır” diyemediği için istemediği şeyleri yapmak. |  |
| Arkadaş grubu ne isterse düşünmeden uymak. |  |