

OTOKONTROL ÖĞRENCİ ETKİNLİKLERİ

ETKİNLİĞİN ADI	
•GEÇMİŞİM-BUGÜNÜM	
KAZANIM	
• Öz denetim ve hedef belirlemenin öğrenmedeki önemini kavrar. • Başarılı olmak için öz denetim ve hedef belirlemenin gerekliliğine inanır.	
SÜRE	
•40 DK.	
KULLANILACAK	
ARAÇ-GEREÇLER	
•Kağıt-kalem •Ek-1 Ek-3 •Ek-2 Ek-4 Ek-5	

UYGULAMA BASAMAKLARI

Ek 1... Bilgi Notu öğrencilerle paylaşılır.

Ek 2... Otokontrol(özdenetim)bilgi notu öğrencilerle paylaşılır ve karşılıklı diyalog başlatılır.

Ek 3... Marsmalow testiyle ilgili bilgi öğrencilere okunduktan sonra aşağıda linki verilen video öğrencilere izlettirilir.

[https://www.google.com/search?](https://www.google.com/search?q=marsmalow+testi&oq=marsmalow+testi&aqs=chrome..69i57.8882j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF8&safe=active#fpstate=ive&vld=cid:1b02fafd,vid:16ZK5ydl5il,st:0Ek)

q=marsmalow+testi&oq=marsmalow+testi&aqs=chrome..69i57.8882j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF8&safe=active#fpstate=ive&vld=cid:1b02fafd,vid:16ZK5ydl5il,st:0Ek

Ek 4...Hedeflerin belirlenmesi ile ilgili öğrencilere bilgi verilir.

Ek 5...Öğrenci sayısı kadar çoğaltılır ve her öğrenciye dağıtılır. Öğrencilere doldurmaları için 5dk. süre verilir ve gönüllü öğrencilerden yazdıklarını paylaşmaları istenir. İletişimin sürecine göre aşağıdaki sorular sorulur. Bu sorulara ek sorular uygulayıcı tarafından çoğaltılabilir.

Hedefine ulaşamamak sana neler hissettirdi?

Bu seneki hedeflerine ulaşmak için motivasyonun ve inancın var mı?

Ailenin, öğretmen ve arkadaşlarının desteğine ihtiyaç duyuyor musun?

Olumsuzluklar karşında durumu kabul edip mücadele etmek mi istersin? Yoksa sadece söylenir misin?

Değerlendirme...

Uygulayıcı, ortaya bir sandalye koyar ve "Sevgili öğrenciler; Şu ana kadar yaptığımız etkinlikte neler öğrendik? Neleri fark ettik? Düşünelim. Düşüncelerini paylaşmak isteyenler, paylaşım sandalyesine sırayla geçebilir" der. Gönüllü öğrencilerden sandalyeye oturarak düşüncelerini paylaşmalarını ister ve öğrencilerin paylaşımlarından sonra; bir önceki sene öğrencilerin yaptığı hatalarını fark etmelerini sağlar ve bu sene aynı hataları tekrarlamamak için öz denetimlerini hayata geçirmeleri gerekliliğini vurgulayarak etkinliği sonlandırır.



ETKİNLİĞİN UYGULANMASI

EK 1...Uygulayıcı;

“Sevgili öğrenciler, sizlerle bugün otokontrol(özdenetim)hakkında konuşup bir etkinlik yapacağız. Etkinliğimizde kendi özdenetim sürecinizi fark edecek ve bu becerinizi geliştirmeye çalışacağız. Amacımıza ulaşabilmek için;

☒ Tek ses kuralına (Söz alan arkadaşınızın sözünü yarıda kesmemek ve sırayla söz almak) uyacağız.

☒ Arkadaşlarımızın duygu ve düşüncelerine saygılı davranacağız.

EK 2...Uygulayıcı;

Otokontrol(özdenetim) size neyi ifade ediyor?” sorusunu öğrencilere yöneltir. Öğrencilerden aldığı yanıtlar doğrultusunda otokontrol(özdenetim), bireyin kendisini kontrol etme, düşünceler ve duygularını yönetmesidir. Birey duygu, düşünce ve davranışlarını içinde bulunduğu durumun şartlarına göre uyumlu hale bu sayede getirir. Birey “öz denetimi” sayesinde belirlediği hedefe ulaşmak için kendi davranışlarını yönetebilir.” tanımını yapar ve öğrencilerin seviyelerine uygun örnekler verir.

EK 3...Uygulayıcı;

Bir odada bir grup çocuğun önüne İngilizce’de ‘marshmallow’ adı verilen bir miktar şekerleme koyulur ve onlara, bu şekerlemelerin tadına bakmadan 15 dakika bekleyebilirlerse daha fazla şekerlemeye sahip olacakları söylenir. Zorlu sınav işte tam burada başlar, önlerindeki şekerlemenin lezzetli görüntüsüne rağmen kendini tutabilen çocuklar, deney sonunda daha fazlasıyla ödüllendirilir. Deneyin asıl amacı ise deneye katılan çocukların performanslarıyla gelecekteki üniversite giriş sınav puanlarını karşılaştırmak. Sonuç ise deneyin neden bu kadar popüler olduğunu daha iyi açıklıyor. Çünkü Marshmallow Testi’nde iradelerine hâkim olan çocukların ileriki yaşlarda üniversite giriş sınavlarında ve hayatın diğer alanlarında başarılı oldukları gözlemlenmiş.

EK 4...HEDEF BELİRLERKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

☒ Hedefler güçlü, kesin, anlaşılır ve belirgin olmalı,

☒ Ulaşılabilir olmalı. Şimdi ve burada gibi düşünüp uçuk kaçık hedefler konmamalı,

☒ Yetenekler ve beceriler dâhilinde olmalı,

ÖRNEK HEDEFLER...

☒ İyi bir lisede okumak istiyorum DEĞİL,fen lisesinde/Anadolu lisesinde/imam-hatip Anadolu lisesinde/mesleki ve Teknik Anadolu lisesinde okuyacağım demelisin.

☒ “Her gün ders çalışacağım DEĞİL, hangi gün hangi derse çalışacağını belirten bir ders programı yapıp, -buna uyacağım- demelisin.

☒ “Sosyal faaliyet yapacağım DEĞİL, “resim/keman/basketbol/tiyatro vb. kursuna katılacağım” demelisin.

EK 5.

GEÇEN SENEKİ AKADEMİK HAYATINIZIN KISA BİR ÖZETİNİ AŞAĞIYA YAZINIZ.

LÜTFEN YUKARIYA YAZMIŞ OLDUĞUNUZ BİLGİLERE GÖRE AŞAĞIDAKİ SORULARI CEVAPLAYINIZ.

DÜŞÜK NOTUNUZ GELDİ Mİ? GELDİ İSE HANGİ DERSLER OLDUĞUNU YAZINIZ?	
TEŞEKKÜR VEYA TAKDİR ALDINIZ MI? ALDIYSANIZ HANGİSİ?	
GÜNLÜK TEKRAR ETME ALIŞKANLIĞINIZ VAR MIYDI?	
EV ÖDEVLERİNİZİ DÜZENLİ ŞEKİLDE YAPAR MIYDINIZ?	
GEÇEN SENE AKADEMİK HAYATINIZLA İLGİLİ HEDEFİNİZ VAR MIYDI? Örnek: Teşekkür ya da takdir alacağım. Hiç zayıf getirmeyeceğim. Okuldaki sosyal faaliyetlere katılacağım, onur belgesi alacağım vb.	
GEÇEN SENE Kİ HEDEFİNİZE ULAŞTINIZ MI? HAYIR, İSE LÜTFEN SEBEPLERİNİ YAZINIZ?	
BU SENE Kİ HEDEFLERİNİZİ LÜTFEN YAZINIZ?	
BU SENE Kİ HEDEFLERİNİZE ULAŞMAK İÇİN YAPMANIZ GEREKENLERİ LÜTFEN YAZINIZ?	
BU SENE Kİ HEDEFLERİNİZE ULAŞMANIZI ENGELLEYECEK ETKENLERİ LÜTFEN YAZINIZ?	

ETKİNLİĞİN ADI	
•KARARLIYIM	
KAZANIM	
•Yaşantısını düzenlemesi sonucu başarılarının arttığını görür. •Çabuk alınan kararların, anlık mutluluk getirdiğini uzun vadede etkisinin olmadığını anlar.	
SÜRE	
•40 DK.	
KULLANILACAK	
ARAÇ-GEREÇLER	
•Kağıt-kalem •Ek-1 Ek-3 •Ek-2 Ek-4	

UYGULAMA BASAMAKLARI

☒ Ek 1... Bilgi Notu öğrencilerle paylaşılır.

☒ Ek 2... “KARARLIYIM” adlı öykü öğrencilere okunur. Aşağıdaki sorular sorulur. Bu sorulara ek sorular uygulayıcı tarafından çoğaltılabilir.

• Sizin de benzer hayalleriniz/planlarınız var mı? Bunları uygulamakta ne kadar kararlısınız?

☒ Daha önce size yapamayacağınız söylenip; kararlılığınız sayesinde başardığınız bir anınız var mı?

☒ Ek 3... Düzenli bir yaşamın önemine dair bilgi notu öğrencilerle paylaşılır ve karşılıklı diyalog başlatılır, ardından her öğrenciye Ek 4. dağıtılır ve formu doldurmaları istenir. Uygulayıcı; öğrencilere formu doldurduktan sonra geri toplayıp; 15 gün sonra tekrar kendilerine vereceğini belirtir. Böylece hayatlarını düzene sokmakta ne kadar kararlı adım attıklarını göreceklerini ve hedeflerine ulaşp-ulaşmadıklarını kontrol edeceklerini söyler.

☒ Ek 4...”HAYATIMI DÜZENLİYORUM-KARARLIYIM” çizelgesi öğrenci sayısı kadar çoğaltılır ve her öğrenciye dağıtılır. Öğrencilere doldurmaları için 10 dk. süre verilir ve gönüllü öğrencilerden yazdıklarını paylaşmaları istenir.



ETKİNLİĞİN UYGULANMASI

EK 1...Uygulayıcı;

"Sevgili öğrenciler, kontrolü sizin elinizde olan planlı ve düzenli bir hayatın başarı kilitinin anahtarı olduğuyla ilgili bir etkinlik yapacağız. Etkinliğimizde kendi özdenetim sürecinizi fark edecek ve bu becerinizi geliştirmeye çalışacağız. Amacımıza ulaşabilmek için;

☒ Tek ses kuralına (Söz alan arkadaşınızın sözünü yarıda kesmemek ve sırayla söz almak) uyacağız.

☒ Arkadaşlarımızın duygu ve düşüncelerine saygılı davranacağız.

EK 2...Uygulayıcı;

KARARLIYIM

Gezgin bir at terbiyecisinin genç oğlu varmış. Babasının işi nedeniyle çocuğun orta öğretimi kesintilere uğramıştı. 6.sınıfta iken, hocası büyüdüğü zaman ne olmak ve yapmak istediği konusunda bir kompozisyon yazmasını istemiş. Çocuk bütün gece oturup günün birinde at çiftliğine sahip olmayı hedeflediğini anlatan 7 sayfalık bir kompozisyon yazdı. Hayalini en ince ayrıntılarıyla anlattı. Hatta hayalindeki 200 dönümlük çiftliğin krokisini de çizdi. Binaların, ahırların ve koşu yollarının yerlerini gösterdi. Krokiye, 200 dönümlük arazinin üzerine oturacak 1000 metrekarelik evin ayrıntılı planını da ekledi.

Ertesi gün hocasına sunduğu 7 sayfalık ödev, tam kalbinin sesiydi. İki gün sonra ödevi geri aldı. Kâğıdın üzerinde kırmızı kalemle yazılmış kocaman bir "0" ve "Dersten sonra beni gör" uyarısı vardı. "Neden "0" aldım?" diye merakla sordu hocasına, çocuk.

"Bu senin yaşında bir çocuk için gerçekçi olmayan bir hayal" dedi, hocası. "Paran yok. Gezginci bir aileden geliyorsun. Kaynağınız yok. At çiftliği kurmak büyük para gerektirir. Önce araziyi satın alman lazım. Damızlık hayvanlar da alman gerekiyor. Bunu başarmam imkânsız" ve ekledi: "Eğer ödevini gerçekçi hedefler belirledikten sonra yeniden yazarsan, o zaman notunu yeniden gözden geçiririm.

"Çocuk evine dönmüş ve uzun uzun düşünmüş. Babasına danışmış. "Oğlum" demiş babası "Bu konuda kararını kendin vermelisin. Bu senin hayatın için oldukça önemli bir seçim!" çocuk bir hafta kadar düşündükten sonra ödevini hiçbir değişiklik yapmadan geri götürmüş hocasına. "Siz verdiğiniz notu değiştirmeyin" demiş. "Ben de hayallerimi."

EK 3...Uygulayıcı;

Mutlu bir hayatın anahtarı nedir? Sorusunu sorar. Öğrencilerden aldığı yanıtlardan sonra; mutlu bir hayatın en önemli yapı taşı düzenli bir yaşamdır. İnsan hayatı, doyusya yaşamak ve her hayali, her düşüncüyü gerçekleştirebilmek için yeterince uzun değil.

Kişisel gelişim üzerine yapılmış birçok çalışma, okunacak birçok kitap ve makale, izlenecek birçok belgesel veya haber bulabilirsiniz. Hepsi mutlu bir hayat ve düzenli yaşamak için ipuçları, öğütler ve tavsiyeler verir. Fakat bunların geçerliliği insandan insana değişir. Yaşam koçunuz kendiniz olursanız, mutlu ve düzenli yaşama daha kolay ulaşılabilirsiniz. Çünkü sizi sizden daha iyi tanıyabilecek başka bir kişi bile yoktur. İstekleriniz, hayalleriniz, sevdikleriniz ve düşüncelerinizi; en iyi siz bilirsiniz.

EK 4.**HAYATIMI DÜZENLİYORUM-KARARLIYIM**

FAALİYET	BU FAALİYET NE KADAR VAKTİNİ ALIYOR?		BU FAALİYETE AYIRMAYI HEDEFLEDİĞİN VAKİT NE KADAR OLACAK?	
BİLGİSAYAR VE OYUN	AZ() SIK()	BİRAZ/BAZEN() ÇOK SIK ()	AZ () SIK()	BİRAZ/BAZEN () ÇOK SIK ()
CEP TELEFONU VE SOSYAL MEDYA	AZ() SIK()	BİRAZ/BAZEN() ÇOK SIK ()	AZ () SIK()	BİRAZ/BAZEN () ÇOK SIK ()
ARKADAŞLAR	AZ() SIK()	BİRAZ/BAZEN() ÇOK SIK ()	AZ () SIK()	BİRAZ/BAZEN () ÇOK SIK ()
OKUL DIŞI SOSYAL FAALİYET	AZ() SIK()	BİRAZ/BAZEN() ÇOK SIK ()	AZ () SIK()	BİRAZ/BAZEN () ÇOK SIK ()
KONU TEKRARI	AZ() SIK()	BİRAZ/BAZEN() ÇOK SIK ()	AZ () SIK()	BİRAZ/BAZEN () ÇOK SIK ()
ÖDEVLER VE SORU ÇÖZÜMÜ	AZ() SIK()	BİRAZ/BAZEN() ÇOK SIK ()	AZ () SIK()	BİRAZ/BAZEN () ÇOK SIK ()
AİLE İLE GEÇİRİLEN VAKİT	AZ() SIK()	BİRAZ/BAZEN() ÇOK SIK ()	AZ () SIK()	BİRAZ/BAZEN () ÇOK SIK ()
VARSA BAŞKA MADDELER EKLEYEBİLİRSİNİZ				
	AZ() SIK()	BİRAZ/BAZEN() ÇOK SIK ()	AZ() SIK()	BİRAZ/BAZEN() ÇOK SIK ()
	AZ() SIK()	BİRAZ/BAZEN() ÇOK SIK ()	AZ() SIK()	BİRAZ/BAZEN() ÇOK SIK ()
	AZ() SIK()	BİRAZ/BAZEN() ÇOK SIK ()	AZ() SIK()	BİRAZ/BAZEN() ÇOK SIK ()
	AZ() SIK()	BİRAZ/BAZEN() ÇOK SIK ()	AZ() SIK()	BİRAZ/BAZEN() ÇOK SIK ()
	AZ() SIK()	BİRAZ/BAZEN() ÇOK SIK ()	AZ() SIK()	BİRAZ/BAZEN() ÇOK SIK ()

NOT: BU FORMU LÜTFEN ETKİNLİĞİ YAPAN ÖĞRETMENE TESLİM EDİNİZ.

KAYNAKÇA

- MEB.7-19 yaş aile eğitim programı, Geleceği planlamak, Modül-8, Ankara,2008
- <https://www.iienstitu.com/blog/mutlu-ve-duzenli-yasam-icin-ipuclari>
- Milli Eğitim Bakanlığı, Özel eğitim ve rehberlik hizmetleri genel müdürlüğü, bilim ve sanat merkezleri öz düzenleme psikoeğitim programı,Ankara, 2022
- <https://www.google.com/search?q=marsmalow+testi&oq=marsmalow+testi&aqs=chrome..69i57.8882j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF8&safe=active#fpstate=ive&vld=cid:1b02fafd,vid:16ZK5ydl5il,st:0Ek>