

OTOKONTROL

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal Gelişim
Yeterlilik Alanı	Benlik Farkındalığı
Kazanım/Hafta	Sahip olduğu karakter güçlerini zorluklar karşısında kullanır.
Sınıf Düzeyi	Lise
Süre	40 dakika (1 ders saati)
Araç-Gereçler	Kağıt, Kalem Ek-1 (BASIC-ID/Uygulayıcı Bilgi Metni) Ek-2 (Zorluklarla Karşısında Güçlü Yönlerim)
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	Öğrencilere BASIC-ID ile ilgili EK-1 doğrultusunda kısa bir görsel şema/sunu hazırlamak
Süreç (Uygulama Basamakları)	1. Uygulayıcı tarafından aşağıdaki açıklama yapılarak etkinliğe başlanır. “Sevgili öğrenciler bugün sizlerle otokontrolümüzü besleyecek benlik farkındalığına yönelik bir çalışma yapacağız. Bu çalışma ile zorluklar karşısında kullandığımız güçlü yönlerimizi fark ederek kendimizi besleyeceğimiz bir etkinlik olacak.” 2. Öğrencilere şu soru sorulur: “Zorluklarla karşılaştığınızda kendinizi hangi yönünüzle ayakta tuttuğunuzu hiç düşündünüz mü? Mesela sabır mı, arkadaşlarla birlikte olmak mı, mizah mı?” Birkaç öğrenciden cevap alınır. (10 Dakika) 3. EK-1 den faydalanan hazırlanan BASIC-ID görsel şeması öğrencilere sunulur ve bunun üzerinde durulur. Örnekler geliştirilebilir. 4. Öğrencilere EK-2 dağıtılır. Ardında öğrencilere şu yönerge verilir: “Son zamanlarda yaşadığınız bir zorluğu düşünün (sınav kaygısı, arkadaş çatışması, erteleme vb.). Bu durumu aşağıdaki 7 pencereden inceleyin. Her pencereye, güçlü yanınızı veya geliştirmek istediğiniz yönünüzü yazın.” (10 Dakika) 5. Etkinlik bitiminde öğrencilerin birbiri ile EK-2 yi paylaşımları istenir. Birbirleri ile paylaşım bittikten sonra kendisinin ve kendisi ile paylaşılanlarla ilgili fark ettiklerini paylaşımları sağlanır (öğrenci sayısı sınırlı tutulabilir). (5 Dakika)

	6. Öğrencilerin son olarak fark ettikleri ve geliştirmek istedikleri güçlü yönlerini otokontrol üzerindeki işlevi tartışılır ve otokontrolü besleyebilecek özellikler tahtaya yazılır. (15 Dakika) 7. Tartışma sorularından sonra aşağıdaki açıklama yapılarak etkinlik sonlandırılır. “Bugün sizlerle otokontrol ve benlik farkındalığı üzerine konuştuk, örnek olay yazdık ve duygu ve düşünceleriniz hakkında paylaşımlarda bulunduk. Güçlü yönlerimizin farkına varmak, kendimize bakmak, daha sağlam temellerde kendimiz ile ilgili adım atmayı sağlayacaktır. Katılımınız ve süreç boyunca sergilediğiniz öz denetim için hepinize teşekkür ederim, kendimizi alkışlayarak tebrik edelim.” açıklamaları ile etkinlik bitirilir.
Uygulayıcıya Not	Öğretmen etkinlik öncesinde tüm etkinliği okuyarak etkinliğe hazırlıklı olmalıdır. Öğrenciler tarafından yazılan örnek olaylar sınıf panosuna asılır. Özel gereksinimli öğrenciler için; 1- Tüm ekler daha büyük puntoda hazırlanarak materyalde uyarlama yapılabilir. 2- Gerekliyse ek okuma süresi verilerek öğrenme süreci farklılaştırılabilir. 3- Tartışma soruları basitleştirilerek öğrencilerin katılımları artırılabilir.
Etkinliği Geliştiren	

EK-1: BASIC – ID –Uygulayıcı Bilgi Metni

BASIC ID, Arnold Lazarus'un **Çok Yönlü Terapi** yaklaşımında geliştirdiği bir modeldir. Amacı insanı sadece düşünce ya da duygu üzerinden değil, 7 farklı boyutta ele alarak zorlukları daha bütüncül anlamaktır. Her bireyin yaşantısında zorluklar karşısında kullandığı boyutlar farklılık göstermektedir. Önemli olan bireyin buna yönelik farkındalık geliştirmesidir. Güçlü yönlerini fark etmek ve her diğer boyutlarda da bireyin kendisini geliştirmesi veya güçlendirmesi zorluklarla baş etme kapasitesinin arttırmasına fayda sağlar.

1. **B – Behavior (Davranış):** Kişinin gözlemlenebilir eylemleri, alışkanlıkları.
 - **Soru:** Zorlukla karşılaştığında ne yapıyorsun?
 - **Örnek:** Sınav kaygısında çalışmayı bırakmak, ertelemek.
 - **Güçlü yön örneği:** Planlı çalışabilmek, küçük adımlar atmak.
2. **A – Affect (Duygu):** Yaşanan duygular.
 - **Soru:** Bu durumda neler hissediyorsun?
 - **Örnek:** Sınav öncesinde kaygı, başarısızlık korkusu
 - **Güçlü yönler:** Kaygıya rağmen cesaretle denemek.
3. **S – Sensation (Duyum/Bedensel):** Bedende hissedilen fiziksel duyumlar.
 - **Soru:** Bu durumda vücudun nasıl tepki veriyor?
 - **Örnek:** Kalp çarpıntısı, terleme, ellerin titremesi.
 - **Güçlü yön örneği:** Nefes egzersiziyle rahatlatma.
4. **I – Imagery (İmgeleme):** Zihinde canlanan görüntüler, hayaller.
 - **Soru:** Zorlandığında gözünde hangi sahneler canlanıyor?
 - **Örnek:** “Sınavda boş kâğıt veriyorum” görüntüsü.
 - **Güçlü yön örneği:** Geçmiş başarılarını hayal etmek, olumlu görselleştirme.
5. **C – Cognition (Biliş/Düşünce):** İnançlar, düşünceler, iç konuşmalar.
 - **Soru:** Kendine ne diyorsun?
 - **Örnek:** “Ben yapamam”, “Herkes benden iyi.”
 - **Güçlü yön örneği:** “Adım adım ilerleyebilirim.”, “Denemek de bir başarıdır.”
6. **I – Interpersonal (İlişkiler):** Sosyal ilişkiler, başkalarıyla etkileşim.
 - **Soru:** Bu durumda diğer insanlarla nasıl iletişim kuruyorsun?
 - **Örnek:** İçine kapanmak, kimseyle konuşmamak.
 - **Güçlü yön örneği:** Yardım istemek, bir arkadaşla çalışmak, öğretmenden destek almak.

7. D – Drugs/Biology (Biyoloji/Yaşam Tarzı): Beden sağlığı, biyolojik faktörler, alışkanlıklar.

- **Soru:** Yaşam tarzın bu durumda seni nasıl etkiliyor?
- **Örnek:** Uykusuzluk, düzensiz beslenme, yorgunluk.
- **Güçlü yön örneği:** Düzenli uyku, sağlıklı beslenme, egzersiz yapmak.

EK-2: ZORLUKLAR KARŞISINDA GÜÇLÜ YÖNLERİM

Yaşadığım Olay:			
	Zorluk Karşısında Yaptığım	Bu Alandaki Güçlü Yönlerim	Bu Alanda Geliştirmek İstediğim Yönlerim
Davranış (Nasıl davranıyorum?)			
Duygu (Nasıl hissediyorum?)			
Duyum (Vücudumda ne hissediyorum?)			
İmgelem (Gözünde ne canlandı? Nasıl bir hayal kurdun?)			
Biliş (Ne düşündüm?)			
İlişkiler (İlişkilerin nasıl etkilendi? Başkalarıyla nasıl iletişim kurdun?)			
Biyolojik (Uyku, beslenme, enerji düzeyine nasıl yansıdı?)			