

OTOKONTROL - 2

Etkinlik Adı	Hayallerim ve Yol Haritam
Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal Gelişim
Yeterlilik Alanı	Karar Verme
Kazanım/Hafta	Yaşam amaçlarına ulaşmak için bir eylem planı hazırlar.
Sınıf Düzeyi	Lise
Süre	40 dakika (1 ders saati)
Araç-Gereçler	- Karton - Kesmek için dergi, gazete, kitap - Boya kalemleri (pastel, keçeli, kurşun) - Sulu boya ve fırça - Sim, sticker, yapıştırıcı -EK-1: Eylem Planım
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	Öğrencilere yeterli olacak kadar kesme, yapıştırma ürünlerini hazır bulundurmak ve öğrenci sayısı kadar karton ve EK-1 bulundurmak.
Süreç (Uygulama Basamakları)	1. Uygulayıcı tarafından aşağıdaki açıklama yapılarak etkinliğe başlanır. “Sevgili öğrenciler bugün sizlerle otokontrolün hayatımızdaki işlevini görmek adına verdiğimiz kararlar, belirlediğimiz hedeflerde önemini anlamaya yönelik bir çalışma yapacağız Bu çalışma ile yaşam amaçlarımızı fark etmek, amaçlara ulaşmak için kendi eylem planlarını oluşturmak ve otokontrolün bu süreçteki rolünü deneyimlemek üzerine kendi kolajımızı oluşturacağımız bir etkinlik olacak.” 2. Öğrencilere şu sorular sorulur: ● “Hayatta ulaşmak istediğiniz bir amacınız var mı? (küçük ya da büyük olabilir: daha sağlıklı olmak, bir üniversiteye girmek, iyi arkadaşlıklar kurmak...)” ● “Bir amaca ulaşmak için kontrol etmeniz gereken şeyler neler olabilir?” (Burada “otokontrol” kavramına vurgu yapılır: sabır, erteleme dürtüsüne direnmek, istikrarlı olmak.) 3. Her öğrenciye büyükçe bir karton verilir. Öğrencilerden şunları

	yapmaları istenir: ● Hedeflerini (kısa/orta/uzun vadeli) sembolize eden resimleri dergilerden kesip yapıştırmaları. ● Hedefe giden yolda karşılaşılabilecekleri zorlukları da bir kenara eklemeleri (örneğin: “telefon bağımlılığı”, “dikkat dağınıklığı”, “kaygı”). ● Bu zorluklarla başa çıkmak için kullanacakları otokontrol stratejilerini (örneğin: “çalışma planı yapmak”, “derin nefes almak”, “sosyal medyayı sınırlamak”) renkli kalemle yazmaları. ● Öğrenciler kartonun ortasına “Benim Yol Haritam” başlığını atar. 4. Çalışmalar tamamlandıktan sonra yapılan bireysel çalışmalar grupla paylaşılır. 5. Yapılan paylaşımlardan sonra grup tartışmasında sorulacak sorular: “Otokontrolü yüksek olan birinin hedeflerine ulaşması neden daha kolaydır?”, “Hangi alışkanlıkları değiştirmek sizi hedefinize yaklaştırır?” 6. Öğrencilerin EK-1’i doldurmaları istenir. 7. Son olarak herkes kolajına bakarak şu cümleyi tamamlar ve kolajını asar: “Benim yaşam amacım ... ve oraya ulaşmak için bugün şunu yapmaya karar verdim...”
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. Tartışma soruları basitleştirilerek öğrencilerin katılımları artırılabilir.

EK - 1: EYLEM PLANIM

Eylem Planım

Hayatım ile ilgili amacım/amaçlarım:

-
-

İlk küçük adımım:

-
-

Karşıma çıkacak en büyük engel:

-
-

Bu engeli aşmak için otokontrol davranışım:

-
-

Başarı göstergem:

-