



Manisa
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

OTOKONTROL ORTAOKUL DÜZEYİ ÖĞRENCİ ETKİNLİKLERİ



**Manisa İli Yerel Hedefi
Sınıf Rehberlik Tek Etkinlik
Uygulama Örnekleri
(2 Etkinlik)
2025**

OTOKONTROL

ORTAOKUL ÖĞRENCİ ETKİNLİĞİ

Etkinliğin Adı	Hedeflerimi Biliyorum, Zamanımı Yönetiyorum
Kazanım	1.Zaman yönetiminin otokontrol ile olan ilişkisini kavrar. 2.Uzun dönemli ve kısa dönemli hedefler koyma davranışını gerçekleştirir.
Sınıf Düzeyi	Ortaokul
Süre	40 dakika (1 ders saati)
Araç	EK-1 Hedef Koyma/ EK-2 Zaman Çizelgem
Süreç	1. “Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle otokontrol becerisini zaman yönetimi ve hedef koyma üzerinden konuşacağız. Öncelikle otokontrol konusunu ele almamız gerekiyor.” 2.Öğrencilere şu soru sorulur, “Sizce otokontrol nedir?” 3. Öğrencilerden cevaplar alındıktan sonra otokontrol hakkında bilgi verilir. “Otokontrol; kişinin belli bir amaca ulaşabilmek için tepkilerini, duygularını ve davranışlarını bilinçli olarak düzenleyebilmesidir. Yemek yemek, bisiklet sürmek, yürümek gibi davranışlarımızı bilinçli yerine getirsek de düşünerek gerçekleştirmeyiz böyle davranışlara otomatik davranış denir. Peki sizce başka hangi davranışlarımız otomatik davranıştır.” Öğrencilerden otomatik davranış örnekleri istenir ve tahtada otomatik davranış başlığı altına yazılır. 4.“Ancak bazı durumlarda örneğin bisiklet sürerken trafik kurallarına uymazsak, yemek yerken ağzımızı şapırdatırsak, yürürken birine çarparsak bu davranışlar toplumu ve insanları rahatsız edeceğinden otomatik davranış olmaktan çıkar ve dikkatimizi bu davranışlara veririz. Burada otokontrol becerimiz devreye girer. Yani otokontrol becerisini sonradan yaşantılarla da kazanabiliriz.” Öğrencilerden verdikleri otomatik davranışların nasıl otomatik olmaktan çıkabileceği ve otokontrolleriyle bu davranışları nasıl düzeltebilecekleri otokontrol başlığı altında sıralanır. 5. “Peki otokontrol mekanizmamızı ortaya çıkarırken hangi özelliklerimizi ortaya koyduk?” Otokontrol sahibi kişinin özellikleri öğrencilerle birlikte sıralanır.

OTOKONTROL

ORTAOKUL ÖĞRENCİ ETKİNLİĞİ

Süreç	6. “Otokontrol sahibi kişi duygu yönetimi, hedef belirleme, sorumluluk gibi konularda gerekli bilgi ve kullanma becerisine sahiptir.” Bu becerilerin kullanıldığı alanlar öğrencilerle belirlenir. 7. “Otokontrol sahibi olmak zaman yönetimi, verimli ders çalışma, motivasyon gibi başlıklarıyla günümüzü planlamayı ve geleceğimizi şekillendirmemize yardımcı olur. Otokontrolün sonradan da kazanılan bir kazanım olduğuna değinmiştik. Otokontrol sahibi olmak için istendik ve hedefimize dönük davranışları düzenli yapmamız yani alışkanlık haline getirmemiz gerekir. Haydi şimdi uzun dönemli ve kısa dönemli hedeflerimizi belirleyelim ve buna dönük yapabileceklerimizi konuşalım.” Öğrencilere EK-1 Hedef Koyma Formu dağıtılır ve etkileşimli şekilde uygulanması sağlanır. 8. “Hedef Koyma hakkındaki bilgileri okuduk hedefimizi belirlerken önem gösterdiğiniz kriterleri belirlemek için soruları cevaplayalım.” Öğrencilerin sayfanın yanındaki sorular üzerinden etkili şekilde hedef belirlemesi yapılması sağlanır. 9. Belirlenen hedefler için EK-2 formu dağıtılır. Bu form üzerinden istenen hedef için öngörülen davranışlar ve alışkanlık kazanma becerisi açıklanır. “Evet, hedeflerimizi belirledik hedeflerimizin ulaşılabilir, ölçülebilir ve gözlenebilir hedefler olması ulaşmadaki motivasyonumuzu artırır en başta da bahsettiğimiz gibi otokontrol sonradan da kazanabilen alışkanlık edinme becerilerini de içerir. Alışkanlık kazanmak öncelikle günlük tekrarlarla başlar.” 10. “Şimdi bir gününüzü yani 24 saatinizi düşünün okuldan sonra yaptığınız aktivite etkinlik kağıdının altında verilen saat üzerinden gösterin. Bu aktiviteleri günlük rutinlerinize de ekleyerek hazırlayın. Yani uyku, beslenme, dinlenme rutinlerini belirleyerek 24 saatinizi saat dilimleri ile belirtin.”
Sonuç	11. “ Bu etkinliğimizle otokontrolün ne olduğunu, otokontrol sahibi bireylerin özelliklerini, hedef koyma ve zaman yönetimi süreçleriyle otokontrol davranışı elde etmenin yollarını öğrenmiş olduk. Siz de bir hafta boyunca planladığınız hedeflere ne derece yaklaştığınızı ve hedef görevlerinizin ne kadarını gerçekleştirebildiğinizi gözlemleyin bir haftanın sonunda durumunuzu arkadaşlarınızla, çevrenizle ya da rehberlik servisi ile birlikte değerlendirin.”

HEDEF KOYMA



Hedef Koymak Neden Önemli?

Hedef ulaşmak istediğimiz ve amaçladığımız sonuçtur. Ancak hedefe ulaşmak bir yoldur ve süreçte de gerçekleştirmemiz gereken hedefler bulunur.

Hedef Koyma sürecinde
aşağıdaki soruları
kendinize sorabilirsiniz.

NEYİ BAŞARMALIYIM?

HEDEFİME ULAŞMAK İÇİN NELER
YAPTIM?

HEDEFE ULAŞMAK BENİM İÇİN NE
KADAR ÖNEMLİ?

HEDEFİME NE ZAMAN ULAŞIRIM?

DESTEKLEYİCİ VE ZORLAŞTIRICI
FAKTÖRLER NELER?

Kısa ve Uzun Dönemli Hedefler

Sonuca yakın ve gerçekleştirilmesi zaman alan hedeflere "Uzun Dönemli Hedefler", gerçekleştirilmesi nihai amaca hizmet eden günlük ve haftalık faaliyetleri kapsayan hedeflere "Kısa Dönemli Hedefler" denir. Eğer aklınızda kesinleşmiş bir hedef yoksa veya bu hedefe ulaşma fikri sizi strese sokuyorsa kısa dönemli amaçlar belirleyebilirsiniz.



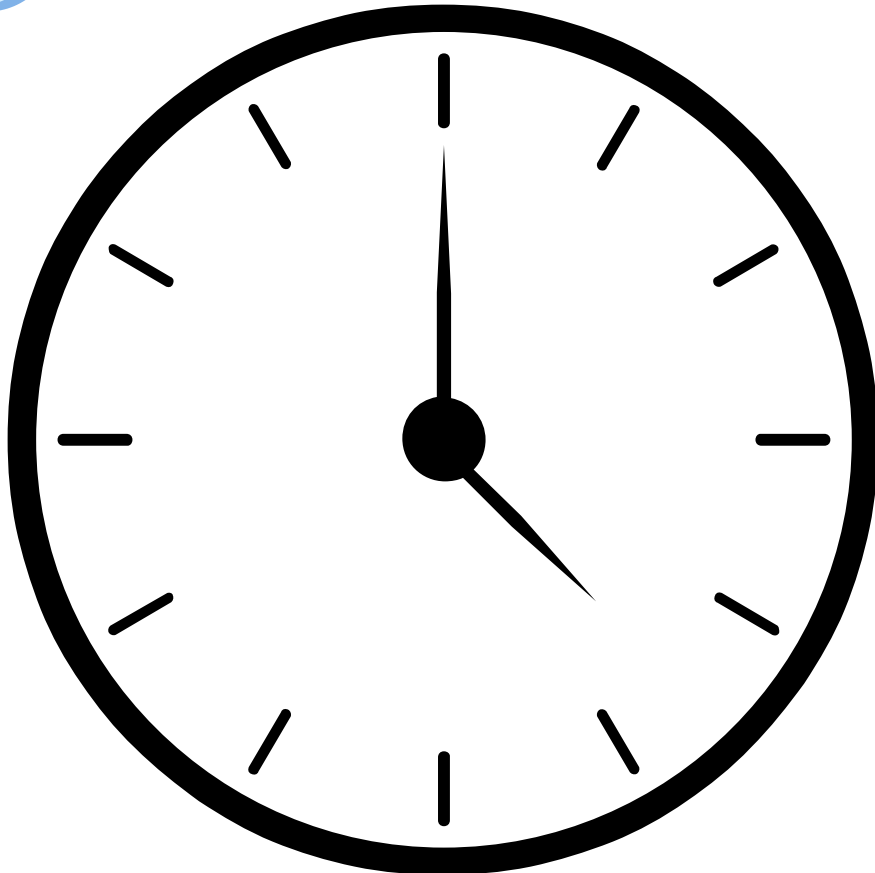
Zaman Çizelgem

UZUN DÖNEMLİ
HEDEFİM

KISA DÖNEMLİ
AMAÇLARIM

GÜNÜ PLANLA

Gün içerisinde planlamayı nasıl yapacağını
belirleyemiyorsan okuldan geldikten sonra
geçirdiğin süreyi saatin üzerinden belirleyerek
hedeflerini tekrardan yazabilirsin.



OTOKONTROL

ORTAOKUL ÖĞRENCİ ETKİNLİĞİ

Etkinliğin Adı	Duygularımın Farkındayım
Kazanım	1.Zaman yönetiminin otokontrol ile olan ilişkisini kavrar. 2.Uzun dönemli ve kısa dönemli hedefler koyma davranışını gerçekleştirir.
Sınıf Düzeyi	Ortaokul
Süre	40 dakika (1 ders saati)
Araç	EK-3 Bedensel Tepkiler/ EK-4 Sakinleşme Ağacım
Süreç	1. “Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle otokontrol becerisini kazanma ile ilgili olan duygu kontrolü konusunu konuşacağız. Duygularımızı tanımayı ve ifade etmeyi öğreneceğiz. Öncelikle Duygu Nedir? sorusunun tanımını yapacağız. Ardından duygularımızı uygun yolla ifade etmeyi öğreneceğiz.” Öğrencilerden duygu hakkındaki görüşleri alınır. Duygu bildiren cümleler tahtaya yazılır. 2. “Duygu, bir kişi tarafından, birine veya bir şeye yöneltilen hislerdir. Bu hisler kişinin yaşadığı andan ana değişebilir ve mutluluk, hüznün, üzüntü, korku vb. şekilde adlandırılabilir.” Bu tanımın ardından temel duygular öğrencilere sorulur ve tahtaya yazılır. 3. İlk maddede yer alan duygu ifadeleriyle duygular sınıftan seçilen öğrenciler tarafından eşleştirilir. 4. “Ne hissedersen hissedelim bütün duygular kıymetlidir. Bu duyguları yaşamamız da normaldir. Duygular hakkında öğrendiklerin hem kendin hem de başkalarının neler hissettiğine dair bilgi edinmene yarayacaktır. Ancak herkesin duygularını ifade etme biçimi ve yöntemi aynı olmayabilir. ” Duyguları ifade etme biçiminin kişiden kişiye göre nasıl değişebileceği öğrencilere sorulur. 5. “Herkesin duyguları ifade etme biçimi farklıdır ancak ifade edilmeyen duygular bedensel tepkilere neden olabilir bunun dışında kontrolsüz ve zarar verici ifade biçimleri de kişisel ilişkilere zarar verebilir.” Öğrencilere olumlu ve istendik duygu ifadelerinin nasıl olması gerektiği sorulur.

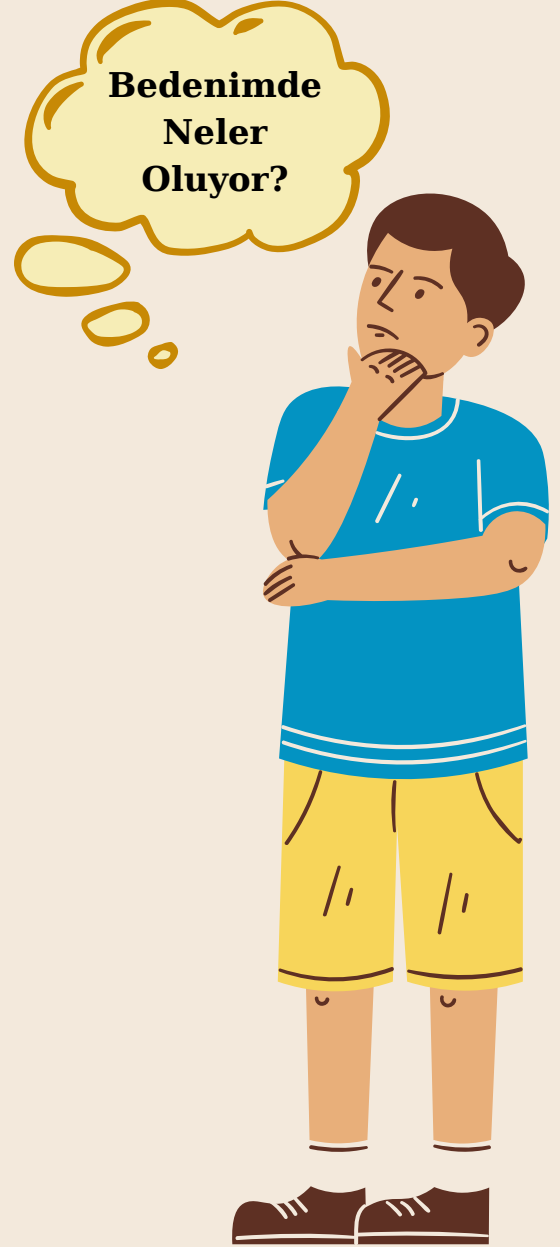
OTOKONTROL

ORTAOKUL ÖĞRENCİ ETKİNLİĞİ

Süreç	6. “Otokontrol sahibi birey kendi yaşadığı duyguların farkında olur. Duygularını çevresiyle etkili şekilde paylaşır başka insanların duygularına ve düşüncelerine karşı saygılı olur.” 7. “Doğru şekilde ifade edilmeyen duygular bedensel olarak belirtiler göstermeye başlar. Öfke, stres, korku gibi duyguların düzenli ve uzun süreli yaşanması durumlarında kişinin baş edemediği duygular bedenselleşir.” EK-3'teki bedensel tepkiler üzerinden bu belirtiler açıklanır. 8. “Bedensel tepkileri erken fark etmek hem öz farkındalığımızı yükseltir hem de otokontrolümüzü artırır ve olumsuz duygularla baş etme becerilerimizi geliştirir.” Bedensel olarak verilen ipuçlarını erken fark etmek ve önleyici davranışlarla kaygı, korku, öfke gibi duygularla baş etmenin önemi açıklanır. 9. “Fiziksel ve bilişsel etkileri azaltmak duygu kontrolünü arttırmak adına kendi kendimizi sakinleştirme adına becerilerimizi geliştirmemiz gerekir. Bu becerilerin gelişmesi de zamanla alışkanlık kazanmak gibi işler. Baş etme becerileri yüksek, duygu ifadesini ve empatisini yapabilen kişi otokontrolü yüksek kişidir. Peki siz olumsuz duygu durumla baş etmek için neler yaparsınız?” Verilen cevaplar tahtaya yazılır. 10. EK-4 görseli çıkarılır. Öğrencilerin verdiği örneklerle görselde verilen örnekler karşılaştırılır. Öneriler hakkında konuşulur. Nefes egzersizi uygulamalı olarak öğrencilerle denenir.
Sonuç	11. “Bu etkinliğimizle otokontrol becerisinin geliştirilmesinde duygularımızı ifade edebilmenin ve bedensel tepkilerimizi fark edebilmenin öneminden bahsettik. Otokontrol becerisinin geliştirilmesi hayatımızın her alanına, olumlu yönde katkı sağlayacaktır.” denilerek etkinlik sonlandırılır.

EK-3 BEDENSEL TEPKİLER

Kaygı, korku, stres, üzüntü gibi duygularda bedenin genelde hangi tepkileri veriyor, işaretle.



Yanda sıralanan belirtiler sadece ifade edilmeyen duyguların belirtileridir genellemesi yapmak yanlış olur ancak olumsuz duygu durum anlarında bedensel belirtileri fark etmek baş etme becerilerine erken müdahaleyi sağlar.

SAKİNLEŞME AĞACIM

Sakinleşme kendini iyi hissetme kaygıyı azaltmak için en iyi yoldur. Bu yollardan en iyisi de hayat tarzımıza yeni alışkanlıklar eklemektir. Aşağıda bu alışkanlıkları ve yararlarının yer aldığı bir ağaç var, bakalım bu ağaçta neler sana uyuyor?

