

İLKOKUL SINIF REHBERLİK ETKİNLİĞİ

ETKİNLİĞİN ADI:	Kontrol Bende
GELİŞİM ALANI:	Sosyal Duygusal Gelişim
KAZANIM:	1.Otokontrol kavramını öğrenir. 2. Kontrol edebildikleri ve kontrol edemediklerinin neler olduğunu fark eder.
SINIF DÜZEYİ:	İlkokul
SÜRE:	30-40 dk
ARAÇ-GEREÇ:	Tahta, kalem
	1. “Merhaba çocuklar, bugün sizlerle otokontrolün ne olduğunu konuşacağız ve beraber bir etkinlik yapacağız.” 2. “Otokontrol nedir?” sorusu sınıfa yöneltilerek öğrencilerden cevaplar alınır. 3. Alınan cevaplardan sonra otokontrol hakkında gerekli açıklama yapılır. “Otokontrol, insanın duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını kontrol edebilme becerisidir. Hepimizin hayatında kontrol edebildiklerimiz ve edemediğimiz şeyler vardır.” Açıklaması yapıldıktan sonra çocuklara “kontrol edebildiğimiz şeyler nelerdir?” sorusu sorulur ve gerekli cevaplar alınır. Daha sonra çocuklara “kontrol edemediğimiz şeyler nelerdir?” sorusu sorularak cevaplar alınır. “İnsanların hayatlarında kontrol edebildikleri ve edemedikleri şeyler vardır. Bizler kontrol edebildiklerimizin neler olduğunu bilirsek ve gerekli çabayı sarfedersek hem başarılı olmuş oluruz hem de insanlarla ilişkilerimiz daha iyi bir halde

	olmasını sağlarız.” Açıklaması yapıldıktan sonra etkinliğe geçilir. 4. Öğretmen tahtanın ortasına çizgi çekerek ikiye ayırır ve bir tarafına kontrol edebildiklerimiz, diğer tarafına kontrol edemediklerimiz yazılır. Ek-1 listesindekiler öğrencilere okunarak hangi başlığın altına ne yazılacağı belirlenerek etkinliğe devam edilir. 5. Etkinliğin sonunda öğretmen “kontrol edebildiğimiz şeylerin neler olduğunu bilmek bize sorumluluklarımızın neler olduğu konusunda da yardımcı olur, bu da bizim hayatta daha başarılı olmamızı, duygu, düşünce ve davranışlarımızı kontrol edebildiğimizi gösterir.” Açıklamasından sonra öğrencilerin sormak istediği bir şey olup olmadığı sorulduktan sonra etkinlik sonlandırılır.
ETKİNLİĞİ GELİŞTİREN:	Eda Aşan – Mehmet Vergi

EK-1

DERS DİNLEMEK

GÖZ RENGİ

GÜZEL DAVRANMAK

HAVA DURUMU

ÇÖPLERİ ÇÖP KUTUSUNA ATMAK

DİĞER İNSANLARIN DAVRANIŞLARI

KİBAR OLMAK

DİĞER İNSANLARIN DÜŞÜNCELERİ

ÖFKE

ARKADAŞLAR

ÇALIŞMAK

KENDİNİ VE BAŞKASINI SEVMEK

KURALLARA UYMAK

BEDENİNE İYİ BAKMAK

OTOKONTROL

ETKİNLİK

Ali Diyor ki

HEDEF KİTLE

İlkokul

KAZANIMLAR

- Dinleme becerileri artar.
- Dikkat becerileri artar.
- Dürtü kontrol becerisi artar.

UYGULAMA BASAMAKLARI

1. Öğrencilere ; "Otokontrol kelimesini daha önce duydunuz mu? Sizce otokontrol ne demektir?" soruları yöneltilir. Cevaplar alındıktan sonra şu şekilde bir tanımla devam edilir: "Otokontrol (Özdenetim) kişinin tepkilerini, davranışlarını veya başka bir amaca yönelme eğilimini denetleyip kısıtlayabilmesidir."
2. "Otokontrolü daha iyi kavramak için birlikte bir oyun oynayacağız. (şimdi bir daire oluşturalım."
3. Uygulayıcı daire oluşturulduktan sonra Ali Diyor Ki oyununun kurallarını açıklar.
4. " Ali diyor ki ile başlayan cümlelerde bazı komutlar vereceğim. Beni dikkatlice dinleyin. Verdiğim komutları hep birlikte gerçekleştireceğiz. Bazen sadece bir arkadaşınıza komut verebilirim. O zaman sadece o kişi verdiğim komutları gerçekleştirecek. Unutmayın Ali diyor ki demediysem o komutu gerçekleştirmeyeceksiniz eğer gerçekleştirtirseniz eleneceksiniz. Ayrıca verdiğim komutlara göre hareket etmelisiniz. Örneğin Ali diyor ki siyah ayakkabısı olanlar zıplasın dediğimde siyah ayakkabısı olanlar zıplayacak. Diğerleri ise yerinde duracak. Beyaz ayakkabısı olmasına rağmen zıplayanlar elenecek. Anlaşılmayan bir şey var mı? Hazırsanız başlayalım."
5. Uygulayıcı öğrencilerin kafasını karıştırmak için komut verirken farklı hareketler yapabilir. Örneğin Ali diyor ki Enes geri bir adım atsın komutunu verirken kendisi bir adım öne çıkarak öğrencilerin daha dikkatli davranmasını sağlayabilir. Ali diyor ki yerine Ahmet diyor ki diyebilir.
6. Etkinlik sonunda öğrencilere şu sorular sorulur ve değerlendirme yapıldıktan sonra etkinlik sonlandırılır.
 - Etkinlik hakkındaki düşünce ve duygularınız neler?
 - Zorlandığınız kısımlar oldu mu ve neden zorlandınız?
 - Bedeninizin sizin isteminiz dışında otomatik hareket etmeye alıştığı oldu mu?
 - Tüm dikkatinizi komutlara vermenize rağmen sizce neden elendiniz?

" Bu etkinlikle beraber davranışlarımız üzerinde kontrol sahibi olduğumuzu pekitirdik. Dikkatle birlikte davranışlarımızı kontrol edebiliriz. Bazen dikkatli davransak bile hareketlerimizi kontrol edemediğimiz anlar olabilir. Bu durum çok normaldir. Unutmayın davranışlarımızı sadece kendimiz kontrol edebiliriz."

Not: Bu etkinlik [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://osmancikram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/19/09/769304/dosyalar/2024_09/08110404_otokontrolilkokuletkinlik.pdf](https://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://osmancikram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/19/09/769304/dosyalar/2024_09/08110404_otokontrolilkokuletkinlik.pdf) Sayfasından alınarak düzenlenmiş.

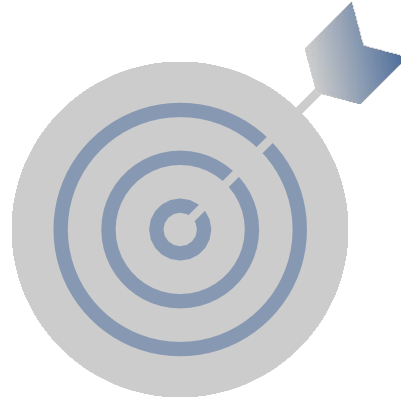
Ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler belirleme.

Ulaşılabilir ve iyi tanımlanmış bir hedef belirlemek öğrencinin kendi öz denetimini güçlendirmek adına önemli bir ilk adımdır. Yeterince iyi planlanmamış, gerçekçi olmayan bir hedef yol boyunca öğrencinin fikir değiştirmesine ve başka yollara sapmasına neden olacaktır. Buna karşılık iyi tanımlanmış ve yapılandırılmış bir hedefin gerçekleştirilme olasılığı çok daha yüksek olacaktır. Öğretmenler öğrencilerini iyi tanıdıkları için onlara ulaşılabilir, ölçülebilir, gerçekçi, ve potansiyellerine uygun hedef belirlemede yardımcı olabilirler.

Sınır koyma



Okul hayatında eğitim-öğretimin daha verimli yapılabilmesi ve işleyişin sorunsuz yürütülebilmesi için belirli kuralların olması kaçınılmazdır. Gerek okulda gerekse de sınıf içi kurallar belirlenirken mutlaka öğrenci katılımı sağlanmalı, onların fikirleri alınmalı, uygulanamayacak maddeler değil özellikle öğrencilerin öz denetim mekanizmalarını destekleyici kurallar oluşturulmalıdır. Ayrıca okul ve sınıf kurallarının yanında insan ilişkilerini de belirleyen somut ve soyut sınırlar belirlenmelidir. Öğrenciler kendi ve başkalarının sınırlarını bilmeli, istenen ve istenmeyen davranışlar net olarak orta konmalı, gerekçeleri açıklanmalı, ödül ve yaptırımların neler olduğu açıkça ifade edilmelidir. öğretmenler de bu kurallara ve sınırlara uyarak öğrencilere model olmalıdırlar..



Seni tüketen, tırmanılacak dağlar değil, ayakkabındaki çakıl taşıdır.

Muhammet Ali



*Büyük insanların hayat hikayelerini okurken, ilk zaferlerini kendilerine karşı kazandıklarını görmüşümdür, hepsinde de **öz disiplin** başta geliyordu.*

Marry Truman

Öğretmen El Broşürü

ÖZ DENETİM (OTO KONTROL)

Öz denetim-öz düzenleme, kişinin belli bir hedefe ulaşmak için dışardan bir etken olmadan kendi duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edebilmesi, dürtülerine karşı koyabilmesi ve isteklerini erteleyebilmesini ifade eden içsel bir yönelimdir.

Bu yolla insanlar davranışlarını belirli koşullara göre düzenleyebilir, duygularını ve düşüncelerini var olan durumla uyumlu hale getirebilir, çevresiyle daha sağlıklı ve olumlu ilişkiler kurarken, okulda ve iş yaşamında daha başarılı olabilirler.

Kendi kendini yönetme yeteneği, ne tamamen duygusal ne de tamamen mantıkla davranma, ikisinin arasında dengeyi kurmaktır.

Kaynak:

https://tevfikserdar.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/61/01/281166/dosyalar/2023_09/26160241_2023-2024-EGITIM-OGRETIM-YILI-YEREL-HEDEF-OCC%88Z-DENETI%CC%87M-OCC%88G%CC%86RETMEN-BROS%CC%A7U%CC%88RU%CC%88-Baski-I%CC%87c%CC%A7in.pdf

Öz denetimi yüksek olan öğrencilerin;

- Hayatlarında daha başarılı oldukları
- Psikolojik sorunlarla daha az karşılaştıkları
- Özverili
- Güvenilir
- Sabırlı
- Uyumlu
- Uzlaşmacı
- Detaylara dikkat eden
- Stresle başa çıkmada güçlü oldukları bilinmektedir.



Öz denetimi düşük öğrencilerde ise;

- Şiddet
- Risk alma
- Kaygılı olma
- Kontrolsüz harcama
- Bağımlılığa eğilimli olma
- Başarısızlık korkusu (kopya çekme)
- Düzensiz beslenme (kilo alma)
- Dürtüsel davranma (suç işleme) gibi davranışsal problemler görülmektedir.



Öz denetimi artıran unsurlar nelerdir?

- Arzu, istek ve hazzın ertelenmesi
- Bireyin kendisini iyi tanıması
- Ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler koyma
- Doğru sınırlar ve kurallar
- Duyguları ve davranışları doğru ifade edebilme becerileri

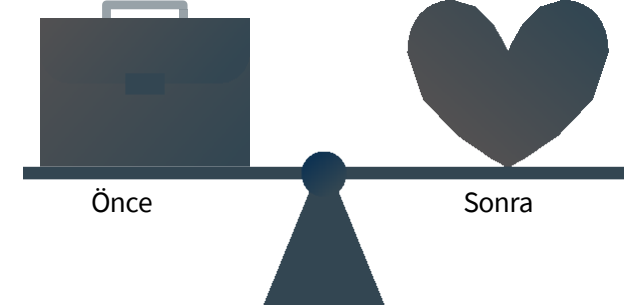
Marshmallow Deneyi



Öz denetimin önemli bir yanı, anlık haz almayı erteleyebilme ya da istediğini elde edebilmek için bekleyebilme yeterliğidir. Başka bir deyişle, uzun vadeli ödülleri almak için, kısa vadeli istekleri bir yana bırakabilmek demektir. Söz gelimi, özel diyeti olan bir kişi, zaman zaman sağlıksız yiyecekler yeme isteğini baskılamak durumundadır.

Psikolog Walter Mischel liderliğinde yapılan marshmallow deneyinde araştırmacı çocuğu içinde sadece bir masa ve bir sandalye olan odaya götürür ve masanın üzerine bir adet yumuşak şeker (marshmallow) bırakır. Çocuğa birkaç dakikalığına odadan ayrılacağını, bu süre içerisinde eğer isterse şekerini yiyebileceğini ancak şekerini yemeyip kendisinin geri gelmesini beklerse bir şeker daha kazanacağını bildirir. Marshmallow deneyine katılan çocukların yaşamları takip edildiğinde anlık haz almayı erteleme, yalnızca kişinin amaçlarına ulaşmasını sağlamakla kalmadığını, aynı zamanda onun genel yaşam başarısını da olumlu yönde etkilediğini göstermiştir. Ayrıca öz-denetim deneyinden elde edilen bulgular sayesinde bu çocukların gelecekteki **finansal durumu, fiziksel sağlık durumu, akademik başarısı, dilsel yeterliliği, sosyal ilişkileri, reddedilme ihtimalleri, aşırı kilolu olmama, madde bağımlılığı ve suç işleme potansiyeli** ile ilgili isabetli tahminler yapmak mümkündür.

Öğrencilerinize, öncelikli hedeflerini belirlemeleri konusunda yardımcı olabilirsiniz. Öncelikli hedeflerini gerçekleştirmek için keyif aldıkları etkinlikleri erteleyebilme ve asıl çalışmalarının sonrasında yapmaları konusunda onları bilinçlendirebilirsiniz. Bu kuralı sizlerde okulda ve hayatınızda uygulayarak model olabilirsiniz.



Öğrencinin kendini tanımasına yardımcı olmak...

Öğretmenler iyi birer gözlemcidirler. Kendi gözlemlerinin yanında diğer öğretmenler ve ailelerle yaptığı görüşmelerden de elde ettikleri bilgilerle öğrencilerini akademik özelliklerinin yanı sıra kişilik özellikleri, güçlü ve sınırlı yanları bakımından da tanıyabilirler. Öğrencileri tanımak hem öğrencilerin hem de öğretmenlerin başarısını olumlu yönde etkiler. Öğrencilerini iyi tanıyan bir öğretmen, onların ilgi ve ihtiyaçlarına uygun programlar hazırlayarak öğrenme süreçlerine ve yaşadıkları problemlere uygun çözüm yolu bulmalarına katkı sağlar. Araştırmalar öğrencilerin fiziksel, duygusal ve sosyal yönden güçlü ve zayıf noktalarını bilmesi, ilgi, yetenek ve değerlerinin farkında olmasının onların öz denetim becerilerini artırdığını göstermektedir.

OTOKONTROL NEDİR?

Kişinin toplumda işlev görebilmek için, davranışlarını, duygularını ve arzularını düzenleyebilme becerisine otokontrol denir. Otokontrol hemen kazanılacak bir kazanım değildir. Öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir beceridir. Otokontrol kazanımının temeli, çocuğun yürümeye başladığı döneme ve okul öncesi dönemine dayanmaktadır. Aynı zamanda okul çağında, ergenlikte ve yetişkinliğe doğru da devam eder. Her yaştaki çocuğun bir takım kurallara ve sınırlamalara ihtiyacı vardır. Bunlar, onun neyi yapıp, neyi yapmaması gerektiğini belirtmektedir. Sınır koymak çocukların sürekli genişleyen dünyalarında bazı endişeleri azaltmak ve ön görmek için gereklidir. Konulan kuralların içselleştirilmesini, çocuk tarafından istiyorsak, kuralların özümsemesini açıklamamız, öğretmemiz gerekmektedir. Böylelikle çocuk kendi kendini yönetme yeteneğini kazanmış olmaktadır. . Düzenli ve sorumlu davranış öncelikle anne, baba, çocuk arasında anlayış ve güven temeline dayanmalıdır.

OTOKONTROL GELİŞTİRME

Otokontrolü geliştirmede aile ortamı ve ebeveyn desteği kritik bir rol oynasa da, otokontrolün gelişiminde etkili olabilecek ortak faktörleri şöyle sıralayabiliriz:

Ebeveyn desteği (anne-baba tutumları, sıcak ve yakın ilgi, aile ortamı vb.)

- ◆ **Kişilik özellikleri**
- ◆ **Dürtüselliğin yönetilebilmesi**
- ◆ **Destekleyici bir çevre**

- ◆
- ◆
- ◆



OTOKONTROL VELİ BROŞÜRÜ

Kaynak: Bu broşür

https://haticeseyitceker.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/27/05/966683/dosyalar/2025_04/07120443_otokontrolvelibrosuru.pdf sayfasından alınıp düzenlenmiştir.

SINIRLAR NASIL KONMALI?

Kurallar koyarken; kuralların uygulanabilir ve işlevsel olmasına dikkat etmek gerekmektedir. Kuralları koyarken çocuklarınızı da bu sürecin içine kattığınızda, ona aktif rol ve sorumluluk verdiğinizde, çocuğunuzun belirlenen kurala uyması daha kolay olacaktır. İlk aşamada çocuğunuzun öğrenmesini istediğiniz davranışa karar veriniz. Soyut kavramlar yerine somut, belirli davranışlarla açıklamalar yapınız. Örneğin; “düzenli ol” yerine “odanı topla” ifadesi daha somut ve net bir açıklamadır. Ya da “yaramazlık yapma” yerine söz konusu davranışını, “koltukların üzerinde zıplama, düşüp bir yerine zarar gelmesinden korkuyorum” gibi bir açıklama ile ifade ediniz. Ondan ne istediğinizi söylerken, bunu nasıl yapması gerektiğini de gösterin. Kuralları basit, anlaşılır bir dille ifade edin. “Kavgaya etme” yerine “arkadaşlarınla iyi geçin” gibi olumlu ifadeler kullanarak belirlerseniz bu onların da olumlu düşünmelerine fırsat verdiği gibi ondan beklediğiniz davranış biçimini de aklında tutacaktır.

Çocuğunuzun belirli bir hedefe varması için harcadığı çabayı önemseyin, destekleyin. Örneğin; “bak yatağını çok güzel toplamışsın. Kirlilerini de çamaşır sepetine atarsan, odan çok daha temiz olacak!” diyebilirsiniz.

.....Unutmamamız gerekir ki, çocuğunuzun yeni öğretilen davranışları öğrenip, uyum sağlaması için belirli bir zamana ihtiyacı vardır. Çocuk yeni davranışlara adapte olmaya çalışırken, ebeveynin sınırlarını zorlar ve dener. Bu süre içinde en önemli nokta; ebeveynin umutsuzluğa kapılıp, kısa bir sürede eski alışkanlıklara dönmemesi, kararlı ve tutarlı davranması gerekmektedir.

OLUMSUZ DAVRANIŞLARA NASIL TEPKİ VERİLEBİLİR?

Kabul edilemez bir davranışla karşılaştığınız zaman onun yerine kabul edilebilir bir davranış koymaya çalışın. Örneğin; cam sürahi ile oynayan çocuğa hemen kızmak ya da azarlamak yerine plastik sürahi ile oynamasına izin vermek gibi... Ona çeşitli seçenekler sunarak seçme şansı tanıyın. Beklentilerinizi dile getirin ve hatalarını telafi etme yöntemlerini gösterin, ona yardımcı olun. Örneğin; “Kalemlerimi sana ödünç verdiğimde onları sağlam olarak yerine koymanı beklerim” (beklentileri ifade etmek) “Madem bunların ucu kırılmış, şu kalemtraş ile onların ucunu düzeltip, yerine kaldır lütfen” (hatalarını telafi etme yöntemi)