

OTOKONTROL

ETKİNLİK

Değişebiliriz

HEDEF KİTLE

Ortaokul

KAZANIMLAR

- Otokontrolün (özdenetimin) hayatı üstündeki etkilerini fark eder.
- Otokontrollü olabilmek için neler yapabileceğini keşfeder.

MATERYAL

UYGULAMA BASAMAKLARI

1. Uygulayıcı "Otokontrol(özdenetim) size neyi ifade ediyor?" sorusunu öğrencilere yöneltir.
2. Alınan cevaplar tahtaya tek tek yazılır.
3. Uygulayıcı otokontrolü şu tanımla açıklar:
 - "Otokontrol, kişinin kendisi ve dünya arasında daha iyi, daha ideal uyuma sahip olması için kendini değiştirme ve uyarılma kapasitesi olarak değerlendirilmektedir. Yaşamlarımızı bizler yönlendiririz. Nasıl bir şoför gitmek istediği yere göre arabasını yönlendirebiliyorsa bizlerde yaşamımızı yönlendirebiliriz. Ama şoför arabanın dışındaki rüzgarı, güneşi, yağmuru vb. şeyleri kontrol edemiyorsa bizlerde diğer insanları, geçmiş, geleceği, bizden bağımsız şeyleri kontrol edemeyiz."
4. Uygulayıcı şu soruyu öğrencilere yöneltir ve cevaplar alınır:
 - Bu hayatta kontrol edebileceğimiz ve edemeyeceğimiz şeylere örnek verebilir misiniz?
5. Uygulayıcı canlandırma etkinliği gönüllü öğrenciler seçer.
 - Roller
 - Anne
 - Baba } Her üç rolde özdenetimi düşük olan çocuktan etkilenme rolünü oynar.
 - Kardeş }
6. Canlandırma bittikten sonra öğrencilere şu sorular sorulur:
 - Bu canlandırma kimler nasıl etkilendi?
 - Özdenetimi düşük olan çocuk kendi hayatını nasıl etkiliyor?
 - Çevresi bu çocuktan nasıl etkileniyor?
7. Uygulayıcı şu açıklamayı yapar:
 - " Bu çocuk neleri değiştirirse kendisi ve ailesi daha güzel bir yaşam sürer?"
8. Alınan cevaplar tahtaya yazılır ve canlandırmanın bu cevaplar doğrultusunda tekrar canlandırılması istenir.
9. Uygulayıcı iki canlandırma arasındaki farkların neler olduğunu sorar. Alınan cevaplardan sonra uygulayıcı şu şekilde açıklama yapar:
 - " Otokontrol kendi potansiyelimizi en iyi şekilde kullanmamızı sağlar. Otokontrolü yüksek kişiler akademik ve sosyal yaşamında başarılı olurlar. Hayatlarında varmak istedikleri yere gelebilmek için bahanelerin ardına sığınmak yerine sorumluluk alıp kendilerine yön verirler. Başarılı insanları incelediğimizde hepsinin özgeçmiş, kültürleri ve kişilikleri farklı olmasına rağmen ortak bir noktaları var. O da kendilerini yönetebilmeleri. Sizler de hayatınızda varmak istediğiniz yere varmak için kendinizi yönetebilmelisiniz. "
10. Etkinlik değerlendirme birlikte sonlandırılır.