

## OTOKONTROL

### ETKİNLİK

Ali Diyor ki

### HEDEF KİTLE

Okul Öncesi – İlkokul

### KAZANIMLAR

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

### MATERYAL

### 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 1 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 çalıştığı oldu mu?
  - Tüm dikkatinizi komutlara vermenize rağmen sizce neden elendiniz?

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