



## OTOKONTROL İLKOKUL ÖĞRENCİ ETKİNLİĞİ-1

**Etkinliğin Adı:** Kontrol Edebildiklerim, Kontrolüm Dışındakiler

**Amaç:** Bu oturumun amacı öğrencilerin kontrol edebilecekleri ve kontrol edemeyecekleri durumların her zaman olabileceğini fark etmelerini sağlamak.

**Kazanımlar:** Bu oturumun sonunda öğrenciler;

- Kontrol edebildikleri durumları fark ederler.
- Kontrol edemeyecekleri durumları fark ederler.

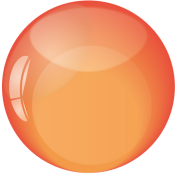
**Hedef Kitle:** 1-4. sınıf öğrencileri

**Materyaller:**

- Yapabildiklerim/Yapamadıklarım Not Kağıtları (Ek-1)
- Tahta Kalem
- Kutu

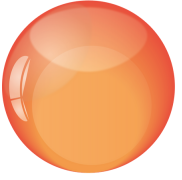
**Yöntem ve Teknik:** Soru-Cevap, Tartışma

**Süre:** 40 dakika



## Süreç:

Öğrencilere ; “Otokontrol kelimesini daha önce duydunuz mu? (1. sınıf öğrencilerinin bu kelimeyi yeni duyuyor olma ihtimali düşünülerek) 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. Sizce neleri kontrol edebiliriz çocuklar? (Cevaplar alındıktan sonra) Peki kontrol edemeyeceğimiz şeyler neler olabilir? sorularıyla devam edilir. Ardından; “Evet çocuklar şimdi yere kocaman bir çember çizeceğim ve elimde görmüş olduğunuz kutunun içerisindeki kağıtlardan herkes birer tane çekecek ve kağıtta yazan ifadeyi yüksek sesle okuyacak. Yazılan ifadenin kontrol edilebilecek veya kontrol edilemeyecek bir durum olduğuna karar vereceksiniz. Eğer yazılı olan ifade kontrol edebileceğiniz bir şeyse kağıdı çemberin içine, eğer yazılı olan ifade kontrol edemeyeceğiniz bir şeyse kağıdı çemberin dışına bırakmanızı istiyorum. Haydi başlayalım.



## Süreç:

Tüm öğrenciler kutudan birer tane kağıt alır, Yüksek sesle kağıtta yazılanı sınıfa okur ve kontrol edilebilecekler çemberin içerisine, kontrol edilemeyecekler çemberin dışına konular. Daha sonrasında hayatta daima kontrol edebileceğimiz ve kontrol edemeyeceğimiz durumların olabileceği ifade edilir. İnsanların hedeflerini gerçekleştirebilmelerinde, başarılı olabilmelerinde otokontrolün (özdenetim) ne kadar önemli olduğu, bu yüzden kontrol edebildiğimiz şeyler konusunda daha kararlı olmak gerektiği vurgulanır. Öğrencilerin soruları yanıtlanarak etkinlik sonlandırılır.



*Uygulayıcıya not: Eklerde yer alan ifadeler çoğaltılarak kesilip bir kutu içerisine konular.*





## EK--1

### “KONTROL EDEBİLDİKLERİM”

**Düşünerek konuşma**

**Kendine dikkat etme**

**Dinleme**

**İşini iyi yapma**

**Kendimi sevme**

**Kendine şefkatli olma**

**Başkalarını sevme**

**Bedenin**

**Kibar Olma**

**Başkalarına nasıl  
davrandığın**

**Sıkı Çalışma**

**Öfke**



## EK--1

### "KONTROL EDEMEDİKLERİM"

Hava durumu

Diğer insanların  
ne yaptığı

Diğer insanların ne  
düşündüğü

Diğer insanların  
ne söylediği

Diğer insanların  
ne hissettiği

Diğer insanların  
neyi sevdiği

Başkasının yorumları

Diğer insanların  
neyi sevmediği

Ten rengi

Geçmiş

Aile

Öğretmen



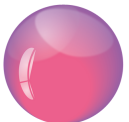
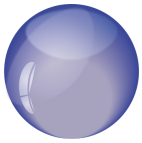
## KONTROL EDEMEDİKLERİM

AİLE  
DİĞER İNSANLARIN NE YAPTIĞI  
DİĞER İNSANLARIN NE SÖYLEDİĞİ  
ÖĞRETMEN  
GEÇMİŞ



HAVA DURUMU  
TEN RENGİ  
BAŞKALARININ YORUMLARI

DİĞER İNSANLARIN NE DÜŞÜNDÜĞÜ  
DİĞER İNSANLARIN NE HİSSETTİĞİ





## OTOKONTROL İLKOKUL ÖĞRENCİ ETKİNLİĞİ-2

**Etkinliğin Adı:** Kontrol Bende

**Amaç:** Bu oturumun amacı öğrencilerin diğer duygular gibi öfke duygusunun da normal bir duygu olduğunu farkına vararak öfkeyi kontrol etme yöntemleri konusunda beceriler geliştirmelerini sağlamak.

**Kazanımlar:** Bu oturumun sonunda öğrenciler;

- Kendilerini öfkeliendiren konularla ilgili farkındalık geliştirir.
- Öfkeyi nasıl kontrol edebilecekleri ile ilgili yöntemleri öğrenir.

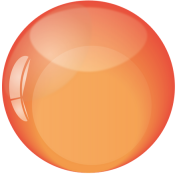
**Hedef Kitle:** 1-4. sınıf öğrencileri

**Materyaller:**

- Öfke Kontrol Zarı (EK-1)

**Yöntem ve Teknik:** Soru-Cevap, Tartışma

**Süre:** 40 dakika



## Süreç:

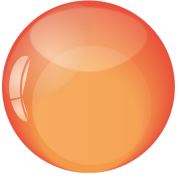
Öğrencilere ; “Temel duygularımız nelerdir?” sorusu yöneltilerek etkinlik başlatılır. Söz almak isteyen öğrencilerin ardından sevgi, kaygı, korku, üzüntü, öfke, güven, şaşkınlık gibi duygular temel duygularımızdır. Öfke duygusu da kişilerin zaman zaman yaşayabildiği yaygın bir duygudur. Her insan öfke duygusunu yaşar. Peki sizler hangi durumlarda öfkelenirsiniz ve öfkelendiğiniz zaman neler yaparsınız bir düşünün bakalım.” denir.

Paylaşımların ardından; “Evet gördüğünüz gibi hepimizin zaman zaman öfkelendiği durumlar olabilmekte. Böyle zamanlarda kendimizin ve karşımızdaki kişinin zarar görmemesi için önemli olan öfkemizi kontrol ederek doğru bir şekilde ifade edip yönetebilmemizdir.” denir.

“Şimdi bu konu ile ilgili sizlerle bir etkinlik yapacağız. Elimde gördüğünüz “Öfke Kontrol Zarı” . Bu zarın her bir yüzeyinde öfkelendiğimiz zaman verebileceğimiz sağlıklı tepkiler yazılı. Sizlere bir örnek olay okuyacağım ve sizlerden bu zarı atıp okuduğum metinde hissettiğiniz duyguya karşılık gelen alternatif yöntemi tahtaya yazmanızı isteyeceğim.







## Süreç:

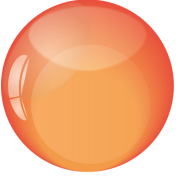
**Örnek Olay:** Okulda teneffüsten sınıfınıza döndünüz ve arkadaşınızın bilerek ödevinizi yırttığını gördünüz.

- Ne hissedersiniz?
- Ne yaparsınız?

Öğrenciler hissettiklerini ve bu durumda ne yapabileceklerini ifade ederler. Ardından zarı atarlar ve gelen yüzeydeki alternatif yöntemi tahtaya yazarlar.

Paylaşımların ardından öfkenin diğer tüm duygular gibi hissedilebilen normal bir duygu olduğu ancak doğru ifade edilmesi gerektiği vurgulanır. Bunun için zar üzerinde yazan alternatif yöntemlerin kullanılabileceği ifade dilerek etkinlik sonlandırılır.





**EK--1**

**“ÖFKE KONTROL ZARI”**

