



HAKKARİ İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

OTOKONTROL

Gelişim Alanı:	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı:	Duyguları anlama ve yönetme
Kazanım/Hafta:	Duygularını yönetir.
Süre:	45 dakika
Araç-Gereçler:	1- Çalışma kağıdı -1 2- Çalışma kağıdı -2 3- Sınıf mevcudu kadar renkli yapışkan kağıtlar 4- Küçük bir top
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	1- Çalışma kağıdı -1 grup sayısı kadar çoğaltılır. 2- Çalışma kağıdı -2 grup sayısı kadar çoğaltılır. 3- Oturma planı gruba uygun olarak düzenlenir. 4- Öğrencilerin her birinde kalem olup olmadığı önceden kontrol edilerek kalemi olmayan öğrenciler için etkinlikten önce kalem temin edilebilir.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1- Öğrencilerinize bir tanışma etkinliği yapacağınızı söyleyin ve onlardan ayağa kalkarak bir daire oluşturmalarını isteyin. Şu yönergeyi verin: “Şimdi her birimiz isimlerimizi söyleyeceğiz. Ama isimlerimizin başına aynı harfle başlayan ve bizi niteleyen olumlu bir sıfat ekleyeceğiz. Örneğin; Azimli Arya, Düşünceli Dilhan gibi. Unutmayın, olumsuz bir sıfat yok. Önce ben başlıyorum. Sonra yanımdaki arkadaşınız önce benim ismimi sıfatımla beraber söyleyecek, sonra kendi ismini sıfatıyla beraber söyleyecek. Bir sonraki arkadaşınız önce benden başlayacak, sonra arkadaşınızın sıfatını ve ismini söyleyecek, son olarak da kendi sıfatıyla ismini söyleyecek ve böyle devam edeceğiz. Anlaştık mı?” Herkes birbirinin ismini söyleyene kadar bu oyunu oynayın.

2-Isınma etkinliği sonrası öğrencilere duygularımızla ilgili bir etkinlik yapacağımız söylenir.

3-Uygulayıcı tarafından öğrencilere aşağıdaki açıklama yapılır.

“Sevgili öğrenciler günlük yaşantımızda pek çok duygu yaşarız ve bu duygular çoğu zaman bizim eylemlerimize rehberlik eder. Yaşadığımız birçok deneyim duygularımızla yakından ilişkilidir. Yaşadığımız bu duyguları fark etmek onları yönetebilmek açısından önemlidir .”

4-Çalışma kâğıdı -1 öğrencilere dağıtılarak aşağıdaki sorular sorulur.

“Siz günlük yaşamda en çok bu duygulardan hangilerini yaşıyorsunuz”

“Siz bu duygulardan en çok hangilerini yönetmekte zorlanıyorsunuz.”

5-Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra öğrencilere yapışkan kâğıtlar dağıtılarak aşağıdaki açıklama yapılır.

“ Sevgili öğrenciler, hepimiz zaman zaman bizi olumsuz etkileyen olaylar yaşarız. Şimdi dağıtacağım kâğıtlara sizi olumsuz hissettireceğini düşündüğünüz bir olay yazınız.”

6-Daha sonra öğrencilerden kâğıtlar toplanarak sınıf tahtasına yapıştırılır.

“Şimdi sizden tahtadaki durumlardan kendi yazdığımız dışında bir durum seçmenizi istiyorum. Tahtaya çıkan kişi öncelikle seçtiği kağıdı tahtadan alacak. Daha sonra böyle bir durumda ne hissedeceğini ve bu hissettiği duyguyu nasıl yönetebileceğine dair öneride bulunacak. Kişi bu adımı tamamladıktan sonra masadaki topu bir arkadaşına atacak. Topu alan kişi aynı adımları takip edecek ve bu işlem gönüllü olan tüm öğrenciler yapana kadar devam edecek. ”

7-İşlem sonunda öğrencilere çalışma kâğıdı -2 dağıtılır ve aşağıdaki açıklama yapılır.

“ Duygularımız hayatımızı etkileyen çok büyük bir etmendir. Öncelikle duygumuzu fark edip kabullenmek duygularımızı yönetebilmenin ilk koşuludur. Bugün

	<p>duyguları yönetebilmek adına pek çok öneri sundunuz, buna ek olarak duygularımızı yönetebilmeye dair stratejilerin bulunduğu çalışma kâğıdımızı inceleyebilirsiniz.”</p> <p>8-Gönüllü olan öğrencilerden değerlendirme alınarak etkinlik sonlandırılır.</p>
Kazanımın Değerlendirilmesi:	<p>1. Öğrencilerden duygu günlüğü tutmaları istenebilir. Günlük hayatta hissettiği duyguları ve bu duyguları nasıl yönettiğine dair not tutabilir.</p>
Uygulayıcıya Not:	<p>1-Öğrenciler kendilerini ifade etme konusunda motive edilebilir.</p> <p>2-Grup çalışması sırasında öğrencilerin birbirini desteklenmesi sağlanabilir.</p> <p>3-Etkinliğe başlamadan önce gizliliğe vurgu yapılabilir.</p> <p>Özel gereksinimli öğrenciler için;</p> <p>1. Gruplar oluşturulurken uygun akran eşleştirmesi yapılarak sosyal çevre düzenlenebilir.</p> <p>2. Yapılan açıklamalar, sorulan sorular ve verilen yönergelerde kullanılan dil sadeleştirilerek etkinlik basitleştirilebilir.</p> <p>3. Etkinlik sırasında öğretmen geri bildirim sunarak destek verebilir.</p> <p>4.Özel eğitim gereksinimi olan öğrenciler eğer ki yazmada zorluk çekiyorlarsa, duygu ve düşüncelerini yazmadan sözel olarak ifade edebilirler.</p>
Etkinliği Geliştiren:	MERVE DAĞLI

DUYGU KÜMELERİ

ÖFKE	ÜZÜNTÜ	KORKU	HAZ	SEVGI	ŞAŞKINLIK	İĞRENME	UTANÇ
Hiddet	Acı	Kaygı	Mutluluk	Kabul görme	Hayret	Hor görme	Suçluluk
Hakaret	Keder	Kuruntu	Coşku	İyilik	Şaşkınlık	Aşağılama	Mahcubiyet
İçerleme	Neşesizlik	Sinirlilik	Rahatlama	Yakın ilgi	Afallama	Küçümseme	Hayal Kırıklığı
Kızma	Kasvet	Tasa	Sevinç	Muhabbet	Merak	Tiksinme	Küçük düşme
Sinirlenme	Melankoli	Hayret	Eğlenme	Güven	Şok	Hoşlanmama	
Kin	Yalnızlık	Şüphesiz	Hoşnutluk	Hayranlık			
Hinç	Moral bozukluğu	Vicdan azabı	Keyif				
Düşmanlık	Pişmanlık	Panik	Zindelik				
Rahatsızlık		Huzursuzluk					

DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ

1

Durumu Seç: Yaşayabileceğin duygu/duyguları tahmin ederek koşullarını seçebilirsin. Örneğin; yorucu ve stresli bir günün ardından pikniğe gitme yerine evde kalıp bir film izlemeyi seçmek.

2

Durumu Değiştir: İçinde bulunduğun durum üzerinde değişiklik yapabilirsin. Örneğin; annenin odanı dağınık gördüğünde seni eleştirmesine kızırıyorsan annen odaya gelmeden önce dağınıklığı toplayabilirsin.

3

Dikkatini Başka Bir Şeye Yönlendir: İçinde bulunduğun durumun belirli yönlerini göz önüne alabilirsin. Örneğin; zayıf aldığın dersi düşünerek okula gitmemek yerine okulda arkadaşlarınla geçirdiğin keyifli vakitleri aklına getirerek duygunu değiştirebilirsin.

4

Farklı Açıdan Bak: İçinde bulunduğun duruma başka bir açıdan bakabilirsin. Örneğin; annenin seni azarlamasıyla üzülebileceksen annenin seninle ilgili gerçekten endişelendiği için öyle davrandığını düşünerek kendini daha iyi hissedebilirsin.

5

Değerlendirme Yap: Duygusal tepkin ortaya çıkmadan önce düzenleme yapabilirsin. Örneğin; arkadaşının bir davranışından hoşlanmıyorsan onunla karşılaşmadan önce ya da karşılaştığın esnada arkadaşının bu davranışının altında yatan sebepleri değerlendirebilirsin.

Bugün nasıl hissediyorsun?

