

|  |  |
| --- | --- |
| ETKİNLİĞİN ADI: Ne Yapardım? | |
| AMAÇ: | - Sosyal ilişkilerde duygusal tepkileri fark etme,  - Tepkileri uygun şekilde ifade edebilme,  - Otokontrol becerilerini geliştirme |
| KATILIMCI DÜZEYİ: 9-12. Sınıf öğrencileri | |
| SÜRE: 1 ders saati (40 dakika) | |
| MATERYAL: Değerlendirme ve Geri Bildirim Ölçekleri | |
| 1. **İŞLENİŞ**: **GİRİŞ**   -Öğretmen aşağıdaki cümleyle etkinliğe giriş yapar.  “Bugün sizlerle önemli birsosyal beceri olan otokontrol kavramı üzerinde konuşacağız. Ön giriş olarak bir soru sormak ve fikirlerinizi almak istiyorum. Bir arkadaşınız sizi sinirlendirdiğinde ya da size karşı haksızlık yaptığında ilk tepkiniz ne olur? Haydi bunun üzerine biraz konuşalım.”  - Öğrencilerin kısa düşüncelerini paylaşmaları istenir.  - Ardından “otokontrol” kavramı tanıtılır:  “Otokontrol, kişinin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını yönetebilmesidir. Özellikle sosyal ilişkilerde, öfke, kıskançlık, kırgınlık gibi duyguları doğru biçimde yönetmek sağlıklı iletişimin anahtarıdır.”   1. **DURUM KARTLARI**   Öğretmen sınıfı 4 gruba ayırır. Her grup bir sosyal çatışma durumu üzerine çalışır. Tartışma sonunda sınıfa çözüm önerilerini sunar. Sunumlardan sonra öğretmen, uygun otokontrol örneklerini vurgular.    **🔸 Durum 1: Arkadaş grubunuz sizi dışlıyor ve sizinle dalga geçiyor. Ne yapardınız?**  - Duygusal olarak hemen tepki vermeden önce kendime biraz zaman tanırdım.  - Bu konuyu birebir ve sakince grubun içindeki bir arkadaşla konuşmaya çalışırdım.  - Kendimi değersiz hissettiğimde bunu ailemle ya da rehber öğretmenle paylaşırdım.  **🔸 Durum 2: En yakın arkadaşınız size söylemeden başka biriyle birlikte plan yapmış. Ne yapardınız?**  - İçimden kırgınlık geçse de doğrudan suçlamadan, onunla bu durumu konuşmak isterdim.  - Önce kendime şu soruyu sorardım: Bunu bilerek mi yaptı, yoksa tesadüf mü oldu?  - Empati kurmaya çalışırdım. Belki de farklı arkadaş çevresiyle zaman geçirmek istemiştir.  **🔸 Durum 3: Sınıfta biri sürekli sözünüzü kesiyor ve sizi küçümsüyor. Ne yapardınız?**  - O kişiyi kalabalık önünde değil, özel olarak uyarırdım.  - Sakin kalmaya çalışır, gerekirse öğretmenden yardım alırdım.  - Kendi değerimi hatırlatır, kişisel haklarımı korumaya çalışırdım.  **🔸 Durum 4: Bir arkadaşınız size sosyal medyada imalı bir paylaşım yapmış. Ne yapardınız?**  - Hemen cevap vermek yerine beklerdim. Aceleci tepkiler genellikle pişmanlık getirir.  - Kendisiyle konuşur, paylaşımın bana yönelik olup olmadığını açıklığa kavuşturmak isterdim.  - Sorunu büyütmeden, olgunlukla çözmeye çalışırdım. Bu da otokontroldür.   1. **Kapanış ve Değerlendirme**   **Mini Öz Değerlendirme**  Öğrenciler aşağıdaki ifadeleri 1 (Hiç) – 5 (Çok) arasında değerlendirir:   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Değerlendirme İfadesi** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | | Duygularımı kontrol edebiliyorum |  |  |  |  |  | | Tartışmalarda sakin kalabiliyorum |  |  |  |  |  | | Sınıf arkadaşlarımın sınırlarına saygı gösteriyorum |  |  |  |  |  | | Haksızlığa uğradığımda uygun şekilde tepki veriyorum |  |  |  |  |  |     **Geri Bildirim Ölçeği**   |  |  | | --- | --- | | Toplam Puan | Yorum | | 16–20 | Otokontrol becerilerin oldukça gelişmiş. Duygularını yönetme konusunda olgun davranıyorsun. | | 11–15 | Otokontrol becerilerin gelişmekte. Bazı durumlarda daha fazla dengeye ihtiyaç duyabilirsin. | | 6–10 | Duygularını yönetme konusunda zorlanıyor olabilirsin. Stratejiler geliştirmek faydalı olabilir. | | 4–5 | Otokontrol becerilerini geliştirmek senin için çok önemli olabilir. Rehber öğretmenden destek almayı düşünebilirsin. | | |