



ETKİNLİĞİN ADI: DAVRANIŞLARIMIZI YÖNETME GÜCÜMÜZ, OTOKONTROL

AMAÇ: Öğrencilerin otokontrol kavramını yaş ve gelişim düzeylerine uygun şekilde öğrenmelerini sağlamak, zor duygularını yönetmede yardımcı teknikleri öğrenmelerine destek olmak

KATILIMCI DÜZEYİ: Okul Öncesi

SÜRE: 30 dk

MATERYAL:

- Saç kurutma makinesi
- EK-1 Olay- Durum Kartları
- EK-2 Trafik Lambası Görseli

İŞLENİŞ:

1. Öğretmen etkinliğe başlamak için eline saç kurutma makinesini alır, öğrencilerin görebileceği şekilde gösterir ve şu açıklamayı yapar **‘çocuklar elimde gördüğünüz şey bir saç kurutma makinesi, annemiz babamız biz duş aldıktan sonra bununla saçlarımızı kurutur. Bu makinenin sıcaklık ve hız ayarları var, üzerinde gördüğünüz tuşlardan sıcaklığını ve hızını ayarlarız, yani yönetiriz. Peki sizce biz kendi davranışlarımızı da yönetebilir miyiz?’** diye sorar, gelen cevapları dinler ve **‘evet, biz kendi davranışlarımızı yönetme gücüne sahibiz ve bu güce otokontrol diyoruz.’** der.
2. **Şimdi sizinle bunu daha iyi anlayabilmemiz için bir oyun oynayalım. Oyunumuzun adı ‘yürüyüş oyunu’ Öncelikle arka arkaya dizilerek büyük bir halka olalım. Birazdan ben başla dediğimde yürümeye başlayacağız, sonra sizden farklı şekillerde yürümenizi isteyeceğim. Beni dikkatli bir şekilde dinleyin ve bedeninizi komutlara göre yönetmeye çalışın.**(Her komuttan sonra 10 saniye kadar beklenir, öğrencilerin deneyimlenmesine fırsat tanınır.)
 - Yürümeye başlayalım
 - Şimdi bastonla yürüyen yaşlı biri gibi yürüyelim
 - Şimdi yağmurdan kaçıyormuş gibi yürüyelim
 - Şimdi elimizde ağır poşetler varmış gibi yürüyelim
 - Şimdi çok güzel bir ormanda keyifli keyifli yürüyelim
 - Şimdi yerlerde buz varmış gibi dikkatli bir şekilde kaymamaya çalışarak yürüyelim

Yönergeler bittikten sonra **‘harikasınız çocuklar, hepiniz çok dikkatliydiniz ve bedeninizi çok güzel yönettiniz. Şimdi sizden halıya oturma istiyorum’** der.

3. Öğrenciler halıya oturduktan sonra Ek-1’de yer alan olay-durum kartlarını sırayla

öğrencilere gösterir. Her karttan sonra ‘Sizce ne hissetmiş olabilir?’ diye sorar, cevapları alır. Bütün kartlar bittikten sonra şu açıklamayı yapar;

‘Çocuklar gün içinde birçok farklı olay yaşarız ve bu olaylardan, durumlardan sonra bazı duygular hissederiz. Bu duygulardan bazılarını yaşamak çok keyiflidir. Neşe, heyecan, merak, sevgi ve mutluluk böyledir. Bazı duyguları ise yaşarken zorlanabiliriz. Korku, öfke, utanma, üzüntü bazen bizi zorlayabilir. Zor bir duygu yaşadığımızda hemen ondan kurtulmak için aklımıza ilk geleni yapıyor olabiliriz. Örneğin arkadaşımız oyuncağımızı elimizden çekip aldığında aklımıza ilk olarak ona zarar vermek gelebilir, ancak bu doğru bir davranış olmaz. Şimdi sizinle zor bir duygu yaşadığınızda kullanabileceğiniz bir şey öğreteceğim size. Hazır mısınız?’

4. Ek-2’de yer alan trafik lambası görselini gösterir.

Zor bir duygu yaşadığımızda aklımızdan bir trafik lambası hayal edelim. Önce kendimize kırmızı ışık yakalım. Bu durmamız anlamına gelir. Biraz sakinleşmek için bir çiçeği koklar gibi nefes alabilir, bir mumu üfler gibi nefes verebiliriz. Hadi bunu deneyelim.

(3 tekrar)

Şimdi sıra sarı ışıktadır, sarı ışık düşünmemiz için. ‘Hangi davranışları yapmam daha doğru olur?’ sorusunu düşünelim. Neler olabilir?

- Arkadaşımıza yaptığı şeyin bizi üzdüğünü söyleyebiliriz.
- Birlikte oynamayı, ya da sırayla oynamayı önerebiliriz
- Öğretmenimizden yardım alabiliriz.

En sonunda sıra yeşil ışıktadır, bu ise ‘Hangi davranışa karar verdiysen onu yap.’ demek.

5. Sizler çok güçlü çocuklarsınız ve davranışlarınızı yönetebilirsiniz, diyerek etkinlik sonlandırılır.

Ek-1

Olay/Durum Kartları







Ek-2

Trafik Lambası Görseli



