**ETKİNLİK ADI: MİNİK AFACAN**

**Etkinliğin Amaçları:**

1. Bu etkinlik ile anaokulu kademesinde öğrencilerinin;

* Zamanı daha iyi yönetebilmelerini,
* Davranış ve alışkanlıklarında kontrol sağlamalarını,
* Sağlıklı karar verme süreçlerini desteklemeyi,
* Güçlü ve zayıf yönlerini tanımaları,
* Duygularını fark etmelerini,
* Kaygılarını azalmayı,
* Daha mutlu olmalarını amaçlamaktadır.

**Etkinlik Amacı ile İlgili Açıklayıcı Bilgi:**

Bu etkinliğin amacı çocukların gelişen yanlarından biri olan otokontrol becerilerini fark etmelerini sağlamaktır. Otokontrol kavramı, bireyin kendi davranışlarını ve duygularını yönetme becerisi olarak ifade edilebilir. Diğer bir ifadeyle bireylerin standartları çerçevesinde duygu, düşünce ve davranışlarını şekillendirebilme becerisi olarak ifade edilebilir. (Kızıltaş, 2019). Otokontrol gelişmiş bir bireyin davranışlarında kararlılık, kesinlik, süreklilik, sakinlik, geribildirimi görmek mümkündür. Otokontrol; olumlu bir okul ikliminin oluşması akademik başarıyı artırması ve öz-değerin gelişimini desteklemesi bakımından da oldukça önemlidir. Ayrıca otokontrol sahibi bireylerin rekabet ederken etik davrandıkları kişisel sosyal veya akademik sorunları kendi kendileriyle çözdüklerini de göstermiştir. Bu etkinlik ile öğrencilerin duygu, davranış ve alışkanlıklarını kontrol edebilmeleri ayrıca belirlediği hedefe ulaşabilen, zaman kontrolü olan, güçlü ve zayıf yönlerinin farkına varmış mutlu bireyler olmaları amaçlanmaktadır.

**Gelişim Alanı:** Akademik, Sosyal-Duygusal

**Yeterlilik Alanı:** Otokontrol

**Hedef Kitle ve Kademe:** Anaokulu

**Materyal:** Ek-1, Sunu-1, Boya Kalemleri, Vb…

**Süre:** 30 Dakika + 30 Dakika

**Akış Süreci:**

1. *Uygulayıcı tarafından öğrencilere “Sevgili çocuklar! Bugün sizlerle bir hikâye dinleyeceğiz. Hikâyemiz “Minik Afacan” denilerek aşağıdaki hikâye okunmaya başlanır.*

*“Minik Afacan her gününü birbirinden farklı maceralarla geçirirdi. Ev işlerinde annesine babasına yardımcı olur, kişisel sorumluluklarını hep yerine getirirdi. Arkadaşlarına vakit ayırır onlarla oynamaktan mutluluk duyardı. Yardım sever, eğlenceli, cesur ve aynı zamanda çok sevimli bir çocuk olduğu için dedesi ona “Afacan” diye sesleniyordu.*

*Afacan o gün erken kalmış ve dedesinin dağların kalbindeki bahçesine gitmek için sabırsızlanıyordu. Anne babasının uyanmasını ve bir an önce yola çıkmayı bekliyordu. Tüm gün boyunca yapmayı istediği bir sürü şey vardı. Dedesiyle meyve toplayacaklardı mesela, beraber balık tuttukları günler olmuştu yine o gün balık tutmayı da istiyordu. Birkaç meyve fidanı dikeceklerdi bahçeye babasına hafta içi bir gün aldırmıştı bile fidanlarını, orman gezisi de ritüelleri olmuştu mutlaka çıkmalıydı o geziye dedesiyle. Birdenbire arkadaşına o gün bisiklete binme sözü verdiği aklına geldi, bir de yarım kalan legosu vardı, ayrıca ertesi gün okula gidecekti ve okul için yapması gereken hazırlıklar geldi aklına. Tüm bunlar aklından geçerken annesi uyanmıştı. “Şaşkın bir şekilde günaydın, ne yapıyorsun Afacan?” dedi. Minik Afacan bahçeye gitmeyi bekliyorum ama öncesinde arkadaşımla bisiklete binmek istiyordum deyince annesi önce biraz konuşalım dedi. Masaya oturdular ve annesi söze başladı: Heyecanını anlıyorum yapmak istediğin birçok şey var. Ancak önce günümüzü planlamalıyız dedi. Yoksa yapmak istediklerin yarım kalabilir. Önce bugün yapmak istediklerinin listesini yapalım dedi ve eline kâğıt kalem alarak Minik Afacanın söylediklerini yazdı. Minik Afacan” Meyve toplamak, orman gezisi yapmak, balık tutmak, meyve fidanı dikmek, dünden kalan legoyu tamamlamak, tabi okul çantamı hazırlamak ve arkadaşımla bisiklet turu yapmak dedi. Minik Afacan’ın canı biraz sıkılmıştı. Bütün bunların bir güne sığması mümkün değildi dedesinin yaşadığı köy oldukça uzaktaydı üstelik.*

*Daha önce de benzer durumlar yaşamış her seferinde yapmak istedikleri şeylerin birkaçı eksik kalmıştı. Hepsi Afacanın yapmayı çok istediği şeylerdi. Bu durum Afacanı çok üzüyordu. Aslında ne hissettiğini tam ifade edemiyordu: “biraz heyecanlı, biraz düşünceli, biraz üzgün, biraz kaygılı…” Çünkü verdiği tüm sözleri yerine getirmeyi ve düşündüğü her şeyi yapmak istiyordu. Annesi onu can kulağıyla dinledikten sonra “yapmak istediklerini bir sıraya koyabilir misin” diye sordu. Bu aslında işlerini planlamak anlamına geliyordu. Afacan biraz düşündü ve tüm bunları bir güne sığdırmanın mümkün olmadığını anladı. Annesi tam da bundan bahsediyorum, gününü planlaman istediklerinin hepsini yapabilmeni, daha iyi hissetmeni ve çözümler bulabilmeni sağlar diye devam etti. Öğretmeni okulda bahsetmişti bir keresinde bu konudan, adına “otokontrol” diyordu.*

*“Otokontrol; davranışlarını ve duygularını yönetme becerisidir demişti.” Mesela kişisel öz bakımını yapmak, ev ve okul işlerini planlamak, ev dışında geçireceği zamanı planlamak, ekran saatini düzenlemek, ne hissettiğini fark etmek ve buna uygun davranmak gibi beceriler olduğu aklına geldi. Sanki endişesinin kaynağını anlıyor gibiydi. Aslında Afacan planladığı her şeyi yapabilirdi ama bu isteklerini sıraya koymamıştı. Otokontrol bir öğrencinin sahip olması gereken özelliklerden biriydi demişti öğretmeni. Tabi bu özelliğinin gelişmesi için kendini tanımaya, kararlı olmaya, yapmak istediği şeylere zaman ayırmaya ve çok çalışmaya devam etmeye ihtiyacı olduğunu anladı. Bu konuyu konuşmak Minik Afacanı biraz rahatlattı. Kendini daha iyi hissediyordu. Artık gününü daha iyi planlamayı da öğrenecekti. Otokontrol üzerinde düşünme kararı vermişti bile.”*

1. Hikâyeyi dinledikten sonra, öğrencilere aşağıdaki soruları sırayla sorularak hikâye hakkında sohbet edebilirsiniz.

* Afacan sabah ne yapmak için uyanmıştı ve neden yapamadı?
* Afacan istediği şeyleri yapmaya vakti olmadığını fark ettiğinde nasıl hissetti?
* Peki sizlerin daha çok yapmaktan hoşlandığınız şeyler nelerdir?
* Peki, sizler istediğiniz sevdiğiniz şeyleri hemen yapamayınca nasıl hissediyorsunuz?
* Afacan otokontrol becerilerini daha önce kimden duymuştu?
* Peki, sizlerin otokontrol deyince aklınıza neler geliyor?

1. Bir sonraki ders hikâye hatırlatılarak, öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra aşağıdakine benzer bir yönerge ile ve duygu farkındalığı çalışması yapılarak süreç sonlandırılır.

“Afacan hikayesinde bahsettiği gibi *günümüzü planlamak, ne hissettiğimizin farkına varmak, duygu ve düşüncelerimizi ifade etmek, okul işlerini planlamak veya ekran zamanını düzenlemek gibi basit davranışları düzenlemek otokontrol işaretleridir.* Otokontrol davranışlarımızı fark edip kontrol etmemiz ve isteklerimizi fark edip erteleyebilmemizdir. Bunun için öncelikle duygularımızı fark etmemiz gerekir.(Sunum 1 tahtaya yansıtılır) *Sabah uyandığımızda ‘bugün nasıl hissediyorum’ diye kendimize sormayı alışkanlık haline getirebiliriz.*

**Kazanımın Değerlendirilmesi:**

1. *Etkinliğe başlamadan önce Ek-1 Öğrencilerin görebileceği şekilde akıllı tahtadan yansıtılır ya da bir çıktısı alınarak tahtaya asılır.*
2. *Öğrencilere hikaye ve otokontrol hakkında sorular sorularak alınan cevaplar öğrencilerin anlayabileceği şekilde somutlaştırılır.* ***“Her öğrencinin günlük rutinlerine ve hoşlandığı ya da hoşlanmadığı şeylerin birbirinden farklı olduğuna dikkat çekilir.”***
3. *Sunum-1 kullanılarak duyguları tanıma, ifade etmek becerilerinin gelişmesine katkı sunulur.*

**İlave Bilgi ve Uyarılar:**

1. *Okul öncesi öğrencileri ve birinci sınıf öğrencileri arasında henüz okuma yazma becerisini kazanamamış olan öğrencilerin sırasıyla sözel bildirimleri alınmalıdır.*
2. *Özel Eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin bireysel özelliklerine göre ifade etme becerileri desteklenmeli etkinliğin ekinde yer alan* ***Sunum-1 yer alan çalışma sınıf öğretmeni eşliğinde*** *yürütülmelidir.*

**Etkinliğin Kaynağı:**

*Gezici, ÖZ DENETİM BECERİLERİ VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ, 2022*

*Özel eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2021,28 Ekim) Okul Öncesi Sınıf Rehberlik Etkinlikleri 1. Cilt. Erişim adresi:*

[*https://www.teacherspayteachers.com/Browse/Search:self%20discipline/Order:Price-Asc/Page:6*](https://www.teacherspayteachers.com/Browse/Search:self%20discipline/Order:Price-Asc/Page:6)

**Ek-1**

