|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:**  | ÖZ DİSİPLİN VE GELİŞTİRME YOLLARI |
| **Materyaller**  | Ek-1 Öykü Kartları, Ek-2 “Öz Disiplin ve Geliştirme Yolları” adlı sunum. |
| **Etkinlik Süresi/ Sınıf** | 40 dk /5,6,7 ve 8.sınıflar. |
| **Süreç** Uygulayıcı “Merhaba çocuklar bugün sizinle “Öz Disiplin Nedir ve Geliştirme Yolları Nelerdir?” üzerine konuşacağız” diyerek oturuma başlar. 1. “ÖZ DİSİPLİN” kelimesi büyük harfle tahtaya yazılır.
2. Uygulayıcı, öğrencilere kelimenin anlamını açıklar. (Öz disiplin; kişinin belirlemiş olduğu hedeflere ulaşabilmesi için davranışlarını ve alışkanlıklarını kontrol altında tutması, hedeflerine odaklanması ve izlemesi gereken süreçleri takip ederek hedefe ulaşma sürecindeki psikolojik tutumlarıdır. Kişinin hislerini kontrol etme ve zayıf yönlerini aşma yeteneğidir. )
3. Ek-1 deki Öykü kartlarından “Ne olacak ki!” öyküsünü uygulayıcı öğrencilere okur.
4. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.
* HikâyedeAyşe neyin ikilemini yaşıyor?
* Siz Ayşe’nin yerinde olsaydınız ne düşünürdünüz?
1. Daha sonra uygulayıcı sınıfa dönerek; “Ayşe, günlük hayatta birçok kişinin başına gelen durumu yaşıyor, kendi içinde bir savaş veriyor: Yapmaması gereken bir şeyi yapmamak için mücadele etme savaşı. Herkeste olduğu gibi bu mücadelenin içine bir de güçlü bir kendi kendini suçlama, kendine yöneltilmiş öfke ekliyor. Ayşe bunun gibi iç mücadele verdiği her an, aslında kendine zarar veriyor. Güçlü olduğunu kabul etmek yerine kendini zayıf görüyor ve kendi kendini aşağılıyor, bu da kendine olan saygısını yavaş yavaş azaltıyor.Eğer Ayşe yalnızca ne için mücadele verdiğini bilseydi, daha pratik bir yaklaşım sergileyebilirdi. Bununla düzenli olarak çalışabilirdi; bunu acı verici bir şekilde güçsüzlük olarak görmek yerine, öğrenilecek bir beceri olarak görebilirdi. Eğer Ayşe bilseydi, şunları uygulardı.” Ek-2 deki “Öz Disiplin ve Geliştirme Yolları” adlı sunum açılır.
2. Sunum bitiminde Ek-1 deki 2. Öykü kartı olan “Tavşan ve Kaplumbağa” öyküsü okunur, “Özgüven iyidir, ama öz disiplin daha iyidir. Kendi kendini disipline edemeyenler, yetenekleri ne kadar fazla olsa da amaçlarına ulaşmakta zorlanırlar.” denilerek oturum sonlandırılır.
 |

**EK-1**

|  |
| --- |
| **ÖYKÜ KARTI 1 (NE OLACAK Kİ!)**Ayşe ve arkadaşları çok sevdikleri öğretmenleri için bir doğum günü partisi düzenlemişlerdi. Ayşe tatlıların bulunduğu masaya doğru yürüdü. “Bu parti düşündüğüm kadar eğlenceli değil”, “ama neyse ki bol çikolatalı pasta var” diye düşündü. Ayşe ikinci dilim pastayı tabağına koyarken, içinden gelen başka bir ses de şöyle dedi “Aa, gerçekten mi? Azıcık kendini kontrol edemez misin? Herkes iki dilim mi yedi? Senin neyin var böyle!” |

|  |
| --- |
| **ÖYKÜ KARTI 2 (KAPLUMBAĞA VE TAVŞAN)**Ormanda kendisinden daha hızlı koşan olmadığını söyleyerek kendiyle övünen bir tavşanla ile yarışmayı düşünen azimli bir kaplumbağa ile tavşan yarışma için bir gün kararlaştırırlar.Yarışma günü geldiğinde anlaştıkları gibi yarışa başlarlar. Tavşan hızla koştuktan sonra bir ağacın altında durur ve kaplumbağaya bakar onun uzakta olduğunu görünce bir şeyler yedikten sonra ağacın altında uykuya dalar.Tavşan uykudan uyanınca kaplumbağayı göremeyince nasıl olsa geridedir diye düşünerek yarışı bitirmek için bitiş çizgisine doğru koşar. Ama kaplumbağanın bitiş çizgisine yakın olduğunu görünce telaşlanır.Tavşan hırsla o yarışı kazanmak için hızla koşmaya başlar ama kaplumbağa tavşandan önce bitiş çizgisini geçer ve yarışı kazanır. |

**YARARLANILAN KAYNAKLAR**

## Davranış Bilimleri Enstitüsü, Öz-Disiplini Öğrenmek İçin 10 Adım

1. <https://www.kisiselgelisim.com/oz-disiplin-nedir-kisiyi-oz-disipline-goturen-10-yol-nedir/#:~:text=%C3%96z%20disiplin%20ki%C5%9Finin%20belirlemi%C5%9F%20oldu%C4%9Fu,ve%20zay%C4%B1f%20y%C3%B6nlerini%20a%C5%9Fma%20yetene%C4%9Fidir>
2. https://www.aycakaraman.com/oz-disiplin-kazanmanin-10-yolu/