

ÖZ DİSİPLİN LİSE SINIF REHBERLİK ETKİNLİĞİ

ETKİNLİĞİN ADI	Zinciri Kırma
KADEME	Lise
KAZANIM	Bir Hedef Belirler ve Hedefe Ulaşmak İçin Süreklilik Kazanır.
ÖĞRENCİ SAYISI	Tüm Sınıf
SÜRE	40 dk.
ORTAM	Sınıf
SINIF DÜZENİ	Oturma düzeni
ARAÇ GEREÇ	Zincir Kırma Takvimi
HAZIRLAYANLAR	Alanya Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Süreç

1. Isınma Oyunu: KULAKTAN KULAĞA OYUNU

Grup lideri yanındakine bir cümle söyler, bu cümlenin kulaktan kulağa zincirleme gitmesi komutu verilir. Grup tamamlandığında cümlenin yüksek sesle söylenmesi istenir. Yüksek sesle ifade edilen cümlenin hangi kanalda, nerede bozulduğu fark edilir. Duygular paylaşılır, çok konuşulan ve birçok kaynaktan bize gelen bilgilerin bazen bir yerlerde bozulabileceği gibi vurgularla iletişim güçlükleri anlatılarak, paylaşımlarla sonlandırılır.

Örn: Salime'nin tekir kedisi evden giderken sütü dökmüş.

Öğrencilerden özdisiplinin ne demek olduğu konusunda fikirlerini alarak giriş yapın. Daha sonra öğrencilerin fikirlerine aşağıdaki bilgiden destek alarak açıklama yapın.

Özdisiplin nedir?

Öz disiplin, kişinin belirlemiş olduğu hedeflere ulaşabilmesi için davranışlarını ve alışkanlıklarını kontrol altında tutması; hedeflerine odaklanması, izlemesi gereken süreçleri takip ederek hedefe ulaşma sürecindeki psikolojik tutumlarıdır. Bu bağlamda öz disiplin kendimizi kötü hissetmemizi sağlayan davranışlarımızı denetleyebilmemizi ve hayattaki önceliklerimizi belirleyerek hedeflerimize daha iyi odaklanmamızı sağlar. Öz disiplini ceza olarak algılamamak gerekir. Çünkü öz disiplin bir anlamda aklın, duyguların ve vücudun gerçek sahibi olmak demektir. Zira, değeri olan her şeyi başarmak disiplin ister. İstedığımız bir şeyi başardığımızda ise çok büyük mutluluk duyarız. Bu duygu bizi daha iyi şeyler yapmaya sevk eder ve yaşam enerjimizi yükselterek bizleri daha dinamik, özgüvenli yapar. Kendimizi gerçekten çok iyi hissederiz. Çeşitli araştırmalarda varılan sonuçlar başarılı insanların daha sağlıklı olduklarını ve daha uzun yaşayabildiklerini göstermektedir.

Öz disiplin konusunda atılacak en önemli adım haz duygusunu erteleyebilmeyi öğrenmektir. Hazı erteleyebilmek gerçekten istediğimiz şey uğruna bekleyebilmeyi, ilgili konuda gerçekten kararlı olmayı ve sabır edebilmeyi gerektirir. Haz duygusunu ertelemeyi anlatan kısa videoyu izleyelim denir.

Öğrencilere Marshmallow Testi videosu izlettirilir.

LİSE

ÖZ DİSİPLİN LİSE SINIF REHBERLİK ETKİNLİĞİ

Sınıfı 4 gruba ayırın ve her gruba A4 boyutunda kağıt ve kalem verin

Çevrenizdeki öz disiplini yüksek insanların ortak özellikleri nedir?

Sorusunu gruplara yöneltin ve 10 dakikalık sürede yazmalarını isteyin. Süre sonunda gruplardan gelen sayfaları tahtaya asarak karşılaştırma yapın. Aşağıdaki bilgilerden eksik kalanları tamamlayın

Öz disiplini yüksek insanların ortak özellikleri

1. Gerçeği olduğu gibi kabul eder. Kendisini olduğu gibi kabul eder. Başkalarını olduğu gibi kabul eder.
2. Yaşamın getirdiği olayları tam anlamıyla yaşayarak tadını çıkarma eğilimindedir.
3. Zorlama hissetmeden kendiliğinden hareket eder.
4. Kendisiyle barışıktır. Yaşamı bir çocuğun gözü ve kalbiyle görüp yaşayabilir.
5. İnsanlığa değer verir ve onun sorunlarını ciddiye alır.
6. İnsanlarla iyi ilişkiler içindedir yakın ve derin birkaç dostu vardır.
7. Gerekliğinde çok çalışır ve sorumluluğunun farkındadır.
8. Dürüştür.
9. Çevresinin farkındadır, sürekli çevresini araştırır ve yeni şeyler dener.
10. Planlıdır ve günlük olarak yaptığı faydalı alışkanlıkları vardır.

Öğrencilere rutin kelimesinin ne demek olduğu sorusunu yöneltin.

Rutin Nedir?

Belli bir düzen içinde yapılan, yapılması alışkanlık hâline gelmiş iş olarak adlandırabiliriz. Rutini genellikle sıkıcılıkla, tek düzelikle eş anlamlı tutarak negatif bir anlam yükleriz. Ancak günü belli bir rutine oturtmanın hem zihinsel hem de fiziksel birçok fayda sağladığı bir gerçektir.

Gününe ekleyeceğimiz bazı basit alışkanlıklar sayesinde, fiziksel ve zihinsel enerjinizi zirvede tutarken kendinizi daha mutlu da hissedebilirsiniz?

Bu rutinler neler olabilir? Sorusunu tüm sınıfa yöneltin ve cevapları alın.

Örnek Rutinler: Yatağını toplamak, Sağlam Bir Kahvaltı, Egzersiz, Kitap okumak, Günü Planlamak, Günlük Tutmak, Hayal Kurmak, İbadet, Sağlıklı Beslenme, Yapılacaklar Listesi Oluşturma, Öğrencilere aşağıdaki açıklamayı yaparak etkinliği sonlandırın.

İyi bir rutin oluşturmak kendine yatırım yapmak demek. Ayrıca belli bir rutin oturtuktan sonra, kendimizi çok da güçlü hissetmediğiniz günlerin üstesinden bu alışkanlıkların itici gücü sayesinde gelebiliriz. Öncelikleri belirlemek, ertelemeyi azaltmak, hedeflerinize giden yolu izlemek sağlıklı bir rutinin kazançları arasındadır.

Sonrasında ev ödevinin açıklamasına geçilir.

Ev Ödevi: Öğrencinin kendine bir hedef belirleyip bunu rutine dönüştürebilmesi için açıklama yapılır ve her öğrenciye bir takvim formu dağıtılır. Öğrencilerden her gün gerçekleştirmek üzere bir hedef belirlemelerini isteyin. Bu hedef gerçekçi ve ulaşılabilir olmalı.

Örneğin; Her gün 10 sayfa kitap okumak-Günlük 2 litre su içmek-Günlük 100 soru çözmek- Günlük 30 dk egzersiz yapmak-

Hedefin hemen altında bir takvim var. Bu takvimin görünür bir yerde asılı olması gerektiğini vurgulayın Hedefi bir rutine dönüştürmek için verilen takvime her gün çarpı işareti konulacağını anlatın. Asıl mesele günün sonunda o boşluklara atacağımız çarpılar. Bu çarpıların sayısı arttıkça ortaya bir zincir deseni çıkmaya başlıyor. Bu kez o zinciri koparmamak için çaba sarf ediyoruz. Sakın beyninize bahane üretme fırsatı vermeyin, zincirde boşluk bırakmayın.

Kaynak: <http://barisozcan.com/2020de-zinciri-kirma/>

LİSE

Çalışmamız Alanya Rehberlik ve Araştırma Merkezi PDR Bölümünce hazırlanmıştır.

2020 'DE ZİNCİRİNİ KIRMA

