

## 5. Oturum

### Yavaş Çekimde Yarış<sup>4</sup>

- ▶ **Etkinlik Tipi:** Isınma, iş birliği oluşturma, engeli aşma
- ▶ **Sınıf Seviyesi:** 6-8
- ▶ **Grup Büyüklüğü:** Sınıf mevcudu (Bu etkinlik 2-6 kişilik gruplarla gerçekleştirilmektedir. Tüm sınıfın aktif katılımı için olabildiğince fazla grubun oyunda yer almasına dikkat edilmelidir.)

▶ **Amaçlar:**

1. Öz kontrol becerilerini geliştirmek
2. İlişki becerilerini geliştirmek

**Kazanımlar**

- 1a. Hedef odaklı tutarlı ve sorumlu davranışlar sergiler.
  - 1b. Öz kontrolü ve öz denetimi yüksek davranış sergiler.
  - 1c. Öz kontrol becerilerini madde kullanımına karşı kullanacak şekilde uyarlar.
  - 1d. Riskli olduğunu düşündüğü durumlarda öz kontrolü artırarak düşüncelerini ve eylemlerini yavaşlatır.
  - 1e. Zamanı etkili kullanma stratejileri geliştirir.
  - 1f. Zaman yönetimi becerileri gelişir.
  - 2a. Öz kontrol becerilerini arkadaşlık kurma ve sürdürme durumlarına uyarlar.
  - 2b. Çatışma durumunda çözüm önerileri geliştirir.
  - 2c. Grup içi etkin katılım gösterir.
- ▶ **Yöntem ve Teknikler:** Probleme dayalı öğrenme, iş birliğine dayalı öğrenme, yansıtıcı öğrenme, eğitsel oyun, tartışma, yansıtıcı öğrenme, hipotetik vaka
  - ▶ **Materyaller:** YYBE Çalışma Defteri, tebeşir
  - ▶ **Ortam:** Sınıf ortamı

<sup>4</sup> Bu etkinlik Kottman, Ashby ve DeGraaf (2001) tarafından hazırlanmış olan ve aşağıda künyesi paylaşılmış olan "Adventures in Guidance" adlı kitabın 150. Sayfasındaki "Slow-Motion Race" adlı etkinlikten uyarlanmıştır.

Kottman, T., Ashby, J. S. ve DeGraaf, D. (2001). *Adventures in guidance: How to integrate fun into your guidance program*. Alexandria: American Counseling Association

## ► Oturum Zamanlaması:

Giriş: 5 dakika

Etkinlik: 15 dakika

Soru cevap ve örnek olay: 13 dakika

Özetleme, ödev ve oturum değerlendirmesi: 7 dakika

## ► Hazırlıklar:

Kolaylaştırıcının daha önceden etkinliği okuyup sınıf ortamını etkinliğe uygun biçimde ayarlaması ve öğrencilerden gelebilecek sorulara kendini hazırlaması beklenmektedir. Okul ortamı uygunsa kolaylaştırıcının bir gün evvel öğrencilere ulaşip Çalışma Defterlerini getirmelerini hatırlatması etkinliğin verimli biçimde uygulanması açısından faydalı olacaktır.

## ► Kolaylaştırıcıya Notlar:

1. Kolaylaştırıcı oturumun ilk kısmında, bir önceki oturumda gerçekleştirilen etkinliği "Önceki Oturumun Özetlenmesi" başlığı altındaki yönergeyi ve soruları kullanarak hatırlatır. Bu aşamada kolaylaştırıcının hatırlatıcı rolünde olması ve öğrenci katılımını teşvik etmesi gerekmektedir. Yine bu kısımda, çalışma defterlerini getirenler olumlu bir yaklaşımla motive edilmelidir.
2. Etkinlik sırasında hep aynı öğrencilerin söz almaması, etkinliğe tüm öğrencilerin aktif katılım göstermesi için özen gösterilmelidir. Aksi takdirde tüm öğrencilerin, etkinliğin temel amacından faydalanmaları sekteye uğrayabilir.
3. Bu etkinlikte kolaylaştırıcının "yarış" tanımını konusunda dikkatli olması gerekmektedir. Bu yarışta sonucun değil sürecin önemli olduğunu öğrencilere anlatmalı ve süreç içinde de gerekirse bu konuda hatırlatmalar yapmalıdır.
4. Ek 1'de (Çalışma Defteri, sayfa 41) poster şeklinde tasarlanmış trafik lambası bulunmaktadır. Kazanımların etkililiğinin artırılması için etkinlik sonrasında öğrencilerin bu sayfayı çalışma defterlerinden kopararak odalarında sıkça görebilecekleri bir yere asmaları teşvik edilir.

## Önceki Oturumun Özetlenmesi

Kolaylaştırıcı oturumun ilk 5 dakikalık kısmında bir önceki oturumda gerçekleştirilen etkinliği aşağıda yer alan yönerge ve soruları kullanarak öğrencilere hatırlatır. Bu aşamada kolaylaştırıcının hatırlatıcı rolünde olması ve öğrenci katılımını teşvik etmesi gerekmektedir.

*"Geçen oturum altın elinizi oluşturduunuz ve sizin için nasıl bir güç olduğunu değerlendirdiniz. Sağlıklı yaşamak için altın elin, altın etkisini fark ettiniz.*

1. Bu oturuma kadar altın eline eklemeler yapan var mı? Neler eklediniz?
2. Daha sağlıklı yaşamak için bu oturuma kadar neler yaptınız?
3. Sağlıklı yaşam için gelecek planlarınız nasıl?"

## Önceki Oturum ile Bu Oturum Arasındaki Bağlantının Kurulması

Kolaylaştırıcı önceki oturuma ilişkin sorulara birer yanıt aldıktan sonra aşağıdaki yönerge ile bu oturumun etkinliğine geçiş yapar:

*"Geçen hafta yaptığınız bu etkinlikle kendinizi daha yakından tanıdınız, içinizdeki gücü fark ettiniz. Kendinizi tanımanız, öz farkındalığa sahip olmanız, sınırlarınızı bilmek ve kontrolünüzü sağlama konusunda da fayda sağlar. Bugün sizlerle kendinizi kontrol etme becerileriniz üzerinde çalışacağız ve çok eğlenceli bir oyun oynayacağız."*

### Yaşantısal Etkinlikler ve Sorular

Kolaylaştırıcı, yukarıdaki soru cevap kısmını tamamladıktan ve sonrasında gelen yönergeyi öğrencilerle paylaştıktan sonra aşağıda ayrıntılarıyla açıklanmış olan etkinliğin uygulanmasını sağlar.

#### ► Nasıl Oynanır?

1. Oyunun sınıf ortamında rahatça oynanabilmesi için sıralar biraz geri çekilerek tahta önünde geniş bir alan oluşturulması önerilir. Kolaylaştırıcı yarış için tehlikesiz ve boş olacak şekilde uygun bir ortam oluşturur. Yere, tebeşirle, aralarında yaklaşık 2 metre aralık olacak şekilde bir adet başlangıç ve bir adet bitiş çizgisi çizer. (Yarış bu iki çizgi arasındaki mesafede gerçekleştirilecektir.)
2. Etkinliğe başlamadan önce kolaylaştırıcı, öz kontrol ve öz denetim konusuna giriş yapmak için sınıf içi tartışma başlatır. Bunun için aşağıdaki soruları sınıfa sorar ve gönüllü olan öğrencilerden cevap alır. Bu kısımda ana etkinliğe 15 dakika ayrıldığı göz önünde bulundurulmalı, öğrencilerden yanıt alınırken zaman yönetimine özen gösterilmelidir. Sınıfta etkinliklere katılımın artırılması ve verimliliğin artması için sorular sorulmadan evvel şu yönerge verilerek bu aşamada en çok iş birliği ve katkı sunan öğrenciler arasından seçim yapılabilir:

*"Şimdi size birkaç soru soracağım. Soruları yanıtladıktan sonra ise bir oyun oynayacağız. Bu aşamada benimle en çok iş birliği yapan, etkinliğe aktif katılım sağlayan ve sınıf kurallarına uyanların arasından bir sonraki oyuna katılacak olanları seçeceğim."*

Yıldız (\*) işareti ile belirtilen sorular öğrencilere sorulması gereken olmazsa olmaz soruları temsil etmektedir. Yıldızla işaretlenmemiş olan soruların sorulması konusundaki inisiyatif zaman yönetimi açısından kolaylaştırıcıya bırakılmıştır.

*Okulda, evde ya da arkadaşlarınızla olduğunuz zamanlarda istemeden hızlı karar verdiğiniz, ani davranışlarda bulunduğunuz, kendinizi kontrol etmekte zorlandığınız ya da kendi kontrolünüzü kaybettiğinizi hissettiğiniz ve başınızı derde sokan sonuçlarından hoşlanmadığınız oldu mu? Örneğin birine sinirlendiğinizde*

çok ani bir şekilde kendinizi tutamayıp hoşa gitmeyen sözler söylemiş, bağırması ya da davranışlarınızı kontrol edememiş olabilirsiniz. Ya da çok mutsuz olduğunuz zamanlarda kontrolünüzü kaybedip çikolata, cips gibi sağlıksız besinleri çok fazla yiyor olabilirsiniz. Bu gibi durumlar yaşadığınız bunun sonuçları nasıldı? (Bu soruda ani karar aldığınız ve başınızı derde sokan kısmına muhakkak vurgu yapılmalıdır. Aksi takdirde öğrencilerden şiddete başvurup sorunun çözüldüğüne yönelik örnekler gelebilir. Bu örnekler her halükarda geliyorsa bu durumun uzun vadeli yıkıcı sonuçlarına ve çocuğun üzüntü, mahcubiyet, vicdan azabı gibi duygularına odaklanılması önerilir.)

- O anda istediğiniz şeyi yapabildiniz mi? Eğer yapamadıysanız ne yaptınız? Bunun nedeni neydi?\**
  - O ana dönebilme imkânınız olsaydı, o zamandan farklı olarak ne yaptınız? O ana dair neyi değiştirdiniz?\**
  - O anda hisleriniz ve düşünceleriniz nelerdi?*
  - O anda sizi zorlayan şeyler nelerdi?*
  - Davranışlarınızın sonuçları ne oldu?*
3. Öğrencilere karar alma süreçleriyle ilgili farkındalık yaratıldıktan sonra kolaylaştırıcı sınıf mevcuduna göre yarışacak öğrencileri belirler. Etkinlik açık havada ya da bütün öğrencilerin oynayabileceği bir mekânda gerçekleştiriliyorsa sınıftaki bütün öğrenciler başlangıç çizgisine getirilir. Etkinlik sınıf ortamında müsait olmayan bir mekânda gerçekleştiriliyorsa en az 2 öğrenci olacak şekilde belirlenen öğrenciler tahtanın önüne, başlangıç çizgisine çıkarılır.
4. Yarışacak öğrenciler başlangıç çizgisine alındıktan sonra kolaylaştırıcı onlara bir oyun oynayacaklarını söyler. Bu oyunda yavaş çekimde bireysel bir yarış yapacaklarını ve bitiş çizgisine gelen **en son kişinin** bu yarışta kazanacağını belirtir. Bitiş çizgisine en son gidenin yarışı kazanacağı bu yarışta uygulanması zorunlu olan kuralları anlatır:
- Tek ayak üstünde durun.*
  - Ayak parmaklarınız üzerinde durun. (Bunu yapamazlarsa kural ihlâl edilebilir.)*
  - Ellerinizi havaya kaldırın.*
  - Olabildiğinize yavaş gidin.*
  - Bulduğunuz noktada 3 saniyeden fazla kalmayın.*
  - Sürekli ilerleyin.*
5. Yarışacak öğrenciler kolaylaştırıcının yönergesi ile oyuna başlarlar. Kurallara uyan ve yarışmada sonuncu gelen kişi oyunu kazanır. (Bu oyunda çocukların hızlı gitme eğilimi ortaya çıkabilir. Bu durum öğrencilere kazandırılması hedeflenen kazanımlar açısından olumlu katkı sağlar. Böyle bir durumda öğrencilerin hızlı karar verme eğilimlerinin olduğuna dikkat çekilerek yönerge ikinci kez verilerek oyun yeniden başlatılır.)



6. İlk aşamanın ardından kolaylaştırıcı en az 2 çift oluşturacak sayıda (en az 4 öğrenci) yeniden öğrenci seçer. Belirlenen öğrencilerin 2'şerli eşler oluşturmaları sağlanır. (Bu aşamada kolaylaştırıcı çocukların gelişimsel özelliklerini göz önünde bulundurarak eşleri hemcinsleri arasından seçebilir.) Her bir öğrenci eşleştiği arkadaşıyla yan yana durur ve kol kola girerler. Yine tek ayak üzerinde yarışmaya başlarlar. Çift olarak yarışılan bu yarışta da en yavaş giden çift oyunu kazanır.
7. Etkinlik süresi içinde maksimum sayıda öğrenci etkinliği tamamladıktan sonra kolaylaştırıcı, YYBE çalışma defterinde sayfa 43'deki Ek 1'de yer alan çalışma kâğıdını açmalarını ister ve etkinlik kitabı sayfa 174'deki Ek 1. Trafik Lambası'nda yer alan açıklamaları sınıfla paylaşır. (Bu kısımda özellikle trafik lambası yönergelerinin okunması önemlidir. Öğrencilerin aktif katılımını sağlamak için bu kısımdaki yönergeleri onlara okutup ardından kolaylaştırıcı tarafından üzerinden geçilebilir.)
8. Öğrencilerden "Nasıl Oynanır?" kısmı 2. sorunun altında yer alan "a" sorusu yardımcılarıyla alınan yaşantı örneklerinin yeniden hatırlanması ve bu anı yeniden yaşamış olsalardı okunan bu yönergelere göre neyi farklı yapacakları şu yönerge ile öğrencilere verilir, yönergedeki soru için öğrencilerden yanıt alınır:

*"Bu etkinliğe başlarken size kontrolünüzü kaybettiğiniz ve başınızı derde soktuğunuz anılarınızı sormuştum. Siz de bu duruma örnek vermiştiniz. Onun ardından da yavaşlamaya ve ilişki becerilerimizi güçlendirmeye dair bir etkinlik gerçekleştirdik. Sonra trafik lambası yardımcılığıyla yavaşlayarak nasıl doğru karar vereceğimizi öğrendik. Tüm bunları göz önünde bulundurarak başınızı derde sokan o olayı düşünün ve şu soruyu cevaplayın:*

- a. *Ani karar vermeden yavaşlayıp düşünerek davranmış olsaydınız neler olurdu?"*

9. Öğrenciler bu soruyu yanıtlamakta güçlük çekiyorsa aşağıdaki yönlendirmeden faydalanılabilir:

*"Şimdi kontrolünüzü kaybettiğinizi fark ettiğiniz bir anı düşünün. Çok öfkeli, mutsuz ya da kafanız karışık olabilir. Aniden içinizden gelen istek ve dürtülere karşı koymakta zorlanıyor olabilirsiniz. Mesela bir arkadaşınız sizi sertçe eleştirdi, belki annenizle tartıştınız ya da sizi kimsenin anlamadığını düşünüyorsunuz. Bu durumlarda içinizden çok da sağlıklı olmayan kararlar almak geçebilir. Kendinize ya da karşınızdakine zarar vermek ya da bu duyguları ortadan kaldırmak için riskli davranışlarda bulunmak gibi. Peki, bu durumlarda neler yapabilirsiniz?"*

**DURI**

*Kendinizi bir an için durdurun. Derin bir nefes alın. İçinizde neler oluyor? Neler hissediyorsunuz? Etrafındaki başka insanlar neler hissediyor olabilir? Derin nefes almayı bırakmayın. Sakinleşmeye çalışın. Nefes alış verişinize odaklanmak size daha iyi gelecektir.*

**DÜŞÜNÜ**

*Şu an neler oluyor? Sizi rahatsız eden sorun ne? İçinizden gelen ve yapmak istediğiniz şey ne? Bunu yaparsanız sonuçları neler olabilir? Sizi ve çevrenizdekileri nasıl etkiler? Bunun olumsuz sonuçları olacaksa başka hangi seçenekleri uygulayabilirsiniz? Hem sizin hem etrafınızdakilerin iyiliği için iyi olacak sonuçları hangi davranışlarla sağlayabilirsiniz? Tüm bunları düşünecek vakit ayırın kendinize. Bunları düşünmek içinizdeki ani dürtülerin de hafiflemesini sağlayacaktır.*

**KARAR VER!**

*Düşündüğünüz seçenekleri kendi içinizde tartın. Eğer yaşadıklarınız sizi çok bunaltmışsa ve karar vermek çok zorsa başkalarıyla konuşabilirsiniz. Size destek olacağına inandığınız kişilere anlatabilirsiniz. Hislerinizi, düşüncelerinizi anlatmak size iyi gelebilir. Yalnız kalmamak, başkalarının desteğini almak kendinizi yatıştırarak sağlıklı seçenekleri seçmenizi sağlar."*

10. Öğrenciler yavaşlayarak doğru karar vermeye ilişkin soruya cevap verdikten sonra etkinlik tamamen bitirilir ve kolaylaştırıcı sırasıyla Uygulama Sürecine İlişkin Soru Örnekleri, Kişiselleştirme Sürecine İlişkin Soru Örnekleri, Eylem Fikirleri / Günlük Yaşama Uyarlama, Oturum Özetleri ve Gözden Geçirme, Ödev ve Bir Sonraki Oturum İçin Hazırlık başlıkları kapsamındaki soruları sorup uygulamaları gerçekleştirerek etkinliği tamamlar.

**► Çeşitlemeler**

1. İki kişilik eşleşmelerin sağlanamadığı durumlarda eş olmayan öğrenciye kolaylaştırıcı eşlik edebilir.
2. Küçük grupların yarıştığı durumlarda daha fazla öğrencinin aktif olabilmesi için yarış, farklı öğrencilerle tekrar edilebilir.
3. Etkinlik çeşitli şekillerde oynanabilir. Öğrencilerin güvenliği göz önünde bulundurularak eşleşen katılımcılar sırt sırta durup el ele tutuşarak yarışabilirler. Buna alternatif olarak, eşlerden birinin gözü bağlı, dirseklerinden iç içe geçecek şekilde yan yana durur ve yarışmayı bu şekilde tamamlarlar.

**► Uygulama Sürecine İlişkin Soru Örnekleri**

Etkinlik uygulaması tamamlandıktan sonra kolaylaştırıcı aşağıdaki soruları öğrencilere yönlendirir. Etkinliğin amacına ulaşması için bu kısma ayrılan süre göz önünde bulundurularak olabildiğince fazla öğrencinin katılımının sağlanması önemlidir.

Yıldız (\*) işareti ile belirtilen sorular öğrencilere sorulması gereken olmazsa olmaz soruları temsil etmektedir. Yıldızla işaretlenmemiş olan soruların sorulması konusundaki inisiyatif zaman yönetimi açısından kolaylaştırıcıya bırakılmıştır.

1. Bu kadar yavaş gitmeye çalışmak nasıl bir deneyimdi? Günlük yaşamınızdaki hareketlerinizden, genellikle oynadığınız oyunlardan ya da yaptıklarınızdan farkı neydi?\*
2. Bir yandan ilerlemeye devam ederken bir yandan da yavaşlamaya çalıştınız bunlar arasında nasıl denge kurdunuz?\*
3. Bu yarış ikili olarak tamamlamak oyunun zorluk derecesini değiştirdi mi? Hangisinde daha çok zorlandınız?\*

#### ► Kişiselleştirme Sürecine İlişkin Soru Örnekleri

Uygulama Sürecine İlişkin Soru Örnekleri'ne yeterince yanıt alınmasının ardından kolaylaştırıcı Kişiselleştirme Soru Örnekleri'ni öğrencilere yönlendirir. Etkinliğin amacına ulaşması için bu kısma ayrılan süre göz önünde bulundurularak olabildiğince fazla öğrencinin katılımının sağlanması önemlidir.

Yıldız (\*) işareti ile belirtilen sorular öğrencilere sorulması gereken olmazsa olmaz soruları temsil etmektedir. Yıldızla işaretlenmemiş olan soruların sorulması konusundaki inisiyatif zaman yönetimi açısından kolaylaştırıcıya bırakılmıştır.

1. Yavaş olmak, düşünerek karar vermek hangi durumlarda önemlidir? Neden? Bunu kendinize hatırlatmak için ne yaparsınız? Hızlı davranmanız gerektiği zamanlarda bunu kendinize nasıl hatırlatırsınız?\*
2. Bugün öğrendiğiniz ve deneyimlediğiniz kontrol etme yöntemini günlük hayatınızda hangi durumlarda kullanabilirsiniz? Nasıl? Bu anlaşmazlıklarda yavaş, kontrollü ve düşünerek hareket etmek size nasıl fayda sağlar?\*
3. Zor bir durumda kaldığınızda arkadaşınızın size rahatlamak için sigara önerdiğini düşünün. Denemek hususunda hızlı karar verip onu denemeyi tercih etmekle problemi ve sonuçlarını düşünerek yavaş karar vermek mi doğru olur? Bugün öğrendiğiniz becerileri bu anlarda nasıl kullanabilirsiniz?\*

#### ► Eylem Fikirleri/Günlük Yaşama Uyarılama

Etkinliğin kazanımlarına ulaşması için gerekli olan sorular öğrencilere yönlendirildikten sonra öğrencilerin edindikleri kazanımları günlük yaşamlarına uyarlamaları için aşağıda yer alan örnek olayları kolaylaştırıcı sınıfta paylaşır ve yer alan sorular sınıfça tartışılır.

Yıldız (\*) işareti ile belirtilen sorular öğrencilere sorulması gereken olmazsa olmaz soruları temsil etmektedir. Yıldızla işaretlenmemiş olan soruların sorulması konusundaki inisiyatif zaman yönetimi açısından kolaylaştırıcıya bırakılmıştır.

(YYBE çalışma defteri sayfa 43'deki Ek 1. Trafik Lambası kullanılarak cevaplar oluşturulmaya çalışılır.)

### Örnek Olay

Kemal sevdiği biri hastalandığı için çok mutsuzdur. Kendini mutlu edecek hiçbir şey olmadığını düşünür. Hiçbir derse çalışamaz ve sınavlardan düşük not alır, bu yüzden babasıyla da kavga eder. Kemal yaşadıklarından dolayı o kadar bunalmıştır ki çok yorgun olduğunu düşünür. Arkadaşı, Kemal'e alkollü içecek uzatıp "ben çözümü unutmaya çalışmakta buldum" dediğinde,

- Sence Kemal bu durumda nasıl davranmalı?
- Kemal senin arkadaşın olsaydı, bugün öğrendiğin hangi becerileri ona öğrettirdin? Bu becerileri uygulamasını nasıl sağlardın?

Kolaylaştırıcı bu örnek olayla ilgili sorulara yanıtları alır ve sonrasında "Dur, Düşün, Karar Ver" tekniğini kullanarak cevapların bu doğrultuda düzeltilmesini yapar. Kolaylaştırıcı bu kitapta 175. sayfa Ek 2'de yer alan öneri yanıtlarından yararlanabilir.

Not: Örnek olayı yapmak için yeterli süre kalmaması halinde kolaylaştırıcı örnek olayı ödev olarak verebilir. Bunun için "Çalışma defterleriniz sayfa 46'da bir örnek olayımız var. Sizlerden eve gittiğinizde bu örnek olayı okumanızı ve bu olaydaki Kemal karakterine az önce yaptığımız gibi trafik lambasını kullanarak yanıtlar oluşturmanızı istiyorum. Yanıtlarınızı sayfa 46'daki alana yazabilirsiniz. Haftaya yanıtlarınıza dair konuşacağız." şeklinde yönerge verir.

### Özetleme, Ödev ve Bir Sonraki Oturuma Hazırlık

Kolaylaştırıcı oturum sonunda aşağıda yer alan yönergeyi öğrencilerle paylaşır:

*"Bu etkinlikle, günlük yaşamda genellikle hızlı olmamız gerektiği söylendiği için hızlı karar verme eğiliminde olduğumuzu fark ettik. Oysaki zor zamanlarda yavaşlamak ve sakince karar vermek çok önemlidir. Bu yüzden bugün sizinle nasıl yavaşlayabileceğimizi, yavaşlayarak karar vermemizin önemini anlatan bir etkinlik gerçekleştirdik. Bununla birlikte günlük yaşamınızda sıkça kullanabileceğiniz "Dur, Düşün, Karar Ver" tekniğini size anlattık. Bir yandan da bir kararı verirken çevremizdeki insanlarla nasıl iş birliği kurduğumuza ilişkin şeyleri fark ettik. Bundan sonraki zorlu yaşam olaylarında yavaşlamanızı ve bu tekniği kullanarak doğru kararlar almanızı diliyorum."*

Eylem Fikirleri/ Günlük Yaşama Uyarlama çalışması için derste vakit kalmazsa bu örnek olay ev ödevi olarak verilir. Cevaplar bu kitap sayfa 175'teki Ek 2. Örnek Olay Sorularına Önerilen Yanıtlar'daki öneriler ışığında 6. oturumda kontrol edilir.



Öğrencilerin oturumda edindiği kazanımların pekişmesi için YYBE Çalışma Defteri içinde bu oturumda yer alan "Oturum ve Ben" başlığı altına etkinliğe ilişkin deneyimlerini not etmeleri önemlidir. Öğrencilere hafta içinde bu kısmı doldurmaları hatırlatılır ve bu kısmı dolduran öğrenciler açıkça takdir edilir.

► **Oturum Değerlendirmesi**

Kolaylaştırıcı oturumun son aşamasında ise YYBE Çalışma Defteri'nde yer alan bu oturuma ait oturum değerlendirme formlarını doldurmalarını ister ve sonrasında bu formları öğrencilerden toplar ve dosyalar (Oturum değerlendirme formları kolaylaştırıcı tarafından rahat toplanması için kolay koparılabilen perforajlı kâğıt kullanılarak YYBE Çalışma Defteri'ne eklenmiştir).

► **Güvenliği Sağlamak**

Kolaylaştırıcı yarış esnasında öğrencilerin zarar görmemesi konusunda dikkatli olmalıdır. Oyuna başlamadan önce bu konuda kolaylaştırıcının hatırlatma yapması gerekmektedir.

## ► Ek Alanyazın



*Öz kontrolle ilgili daha fazla bilgi edinmek isterseniz ek alanyazına göz atabilirsiniz.*

## ÖZ KONTROL

Öz kontrol genel tanımıyla bireyin ani ve yoğun dürtüler ya da çevresel uyaranlar karşısında durabilmesi ve davranışın sonuçlarının göz önünde bulundurulması anlamına gelmektedir. Duygusal ve fizyolojik dürtüler karşısında bilişsel becerilere sahip olmak, karşılaşılan problemin tanımlanması, seçeneklerin ve sonuçların değerlendirilmesi ve anlık hazları erteleyebilme öz kontrol becerileri arasında yer alır (Rosenbaum, 1980; Lane, 2000; Kruglanski & Köpetz, 2010).

Kendini kontrol edememekle sonuçlanan davranışlar farklı etmenlerden kaynaklanıyor olabilir (Kruglanski & Köpetz, 2010; Romer, 2010). Bunlardan ilki düşünmeden hareket ederek riskli davranışların sonuçlarını görememektir kaynaklanmaktadır (Lane 2000; Tarter et al., 2003). Bir diğer neden ise kişilerin o an alacakları küçük bir ödülü daha sonradan elde edebilecekleri büyük bir ödüle tercih etmeleridir. Son olarak, özellikle çocuklar tüm olası olumsuz sonuçlara rağmen riskli davranışları uygulamaya geçme eğilimi gösterirler. Böylece heyecanlı uyarılmış olan bireyler tamamen duyularına göre hareket ederek bu hazı tatma çabası içine girerler (Raine, Reynolds, Venables, Mednick, Farrington; 1998; Romer, 2010).

Öz kontrol becerilerini kazanmak ya da bu becerileri geliştirebilmek öz farkındalık seviyesinin yüksek olmasını gerektirmektedir. Öz farkındalığı yüksek olan bireyler kendilerini kontrol etme konusunda daha az zorlanmaktadır. Bir şeyi kontrol etmenin ilk adımı farkında olmaktır. (Lane, 2000). Öz farkındalığı yüksek olan bireyler içsel dürtüleri, yoğun duygu ve düşünceleri ayırt etme becerisine sahiptir. Bu nedenle bir durumla ya da problemle karşılaştıklarında içsel durumlarını fark edip kontrol etmeleri daha kolay olmaktadır (Layton & Muraven, 2014; Coyne & Wright, 2014 ).

Gottfredson ve Hirschi (1990; Akt. Siegmunt, 2016) suç davranışları ve suça eğilim ile ilgili yaptığı çalışmaları öz kontrol kavramının temelinde şekillendirmiştir. Bu araştırmaya göre öz kontrol becerilerine sahip olmayan bireylerde suç işleme ve riskli davranışlara yatkınlık oranının yüksek olduğu bulunmuştur. Bir başka ifadeyle, suç davranışlarının temelinde yatan ana etken bireylerdeki kendini kontrol etme becerisinin gelişmemiş olmasıdır. Bu bağlamda bakıldığında özellikle çocukların ve ergen bireylerin riskli davranışlara eğilimlerinin fazla olduğu düşünüldüğünde, bunun önüne geçme konusunda öz kontrol becerisinin oldukça önemli olduğu görülmektedir (Moffitt, Poulton & Caspi, 2013; Chui & Chan, 2014).

Ani ve yoğun istekler doğrultusunda harekete geçmek, uzun vadeli olumlu sonuçlar yerine anlık keyif verecek seçimler yapmak bireyin kendini kontrol etme konusunda problemler yaşadığını ve dürtüsel davranışlara sahip olduğunu göstermektedir (Tangley, Baumeister & Boone, 2004). Öz kontrol becerileri düşük düzeyde olması bir çok problemi beraberinde getirmektedir. Bu doğrultuda yapılan araştırmalarda bu becerinin yetersiz kalması durumunda en çok karşılan sorunların alkol bağımlılığı (Tangley, Baumeister & Boone, 2004; Keane, Maxim, Teevan, 1993; Wolfe & Higgins, 2008; Costello, Anderson & Stein, 2014), madde bağımlılığı (Coyne & Wright, 2014; Hayaki, Anderson & Stein, 2006), yeme bozuklukları (Tangley, Baumeister & Boone, 2004; Kruglanski & Köpetz, 2010), psikolojik belirtiler (Bowlin & Baer, 2012), riskli cinsel davranışlar (Hayaki, Anderson & Stein, 2006; Kruglanski & Köpetz, 2010), zorbalık (Chui & Chan, 2014), öfke problemleri (Kruglanski & Köpetz, 2010; Raine et al., 1998) olduğu görülmüştür. Öz kontrol becerileriyle ilgili yapılan araştırmaların özellikle alkol ve madde bağımlılığı ekseninde yapılmış olması bu yaşam becerisinin önemini vurgulamaktadır.

Öz kontrol becerilerinin yüksek olması bireylerin yaşamlarını iyileştirmektedir (Tangley, Baumeister & Boone, 2004). Öz kontrol becerileri özellikle dikkat dağınıklığını önleme, yapılacak işleri tamamlama (Inzlicht, Legault & Teper, 2014), akademik başarı, güvenli bağlanma, olumlu duyguları artırma (Tangley, Baumeister & Boone, 2004), duygu düzenleme (Costello, Anderson & Stein, 2014; Lane, 2000), kişiler arası ilişkiler (Gerich, 1993), akran baskısına, alkol ve madde bağımlılığına direnç konularında bireysel güçlenmeyi ve dayanıklılığı sağlamaktadır.

Yapılan araştırmalar öz kontrolün bireyin yaşam deneyimleri üzerindeki etkisini açıkça göstermektedir. Öz kontrol bireylerin yaşadığı ya da yaşayabileceği problemler konusunda belirleyici beceriler arasında yer alır. Özellikle çocuklar ve ergenlerin kendini kontrol etme konusunda bu becerilerin gelişmesini sağlamak yaşanacak bir çok problemde önleyici role sahiptir. Bu nedenle öz kontrol ile ilgili çalışmalara önem verilmesi gerekmektedir.

#### Kaynakça

- Bowlin, S. L., & Baer, R. A. (2012). Relationships between mindfulness, self-control, and psychological functioning. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 411-415. doi: 10.1016/j.paid.2011.10.050
- Chui, W. H., & Chan, H. C. (2014). Self-control, school bullying perpetration, and victimization among Macanese adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 24(6), 1751-1761. doi: 10.1007/s10826-014-9979-3
- Costello, B. J., Anderson, B. J., & Stein, M. D. (2014). Self-control and adverse "drinking" consequences. *Deviant Behavior*, 35(12), 973-992.
- Coyne, M. A., & Wright, J. P. (2014). The stability of self-control across childhood. *Personality and Individual Differences*, 69, 144-149. doi: 10.1016/j.paid.2014.05.026
- Gerich, J. (2013). The inhibiting function of self-control and social control on alcohol consumption. *Journal of Drug Issues*, 44(2), 120-131. doi: 10.1177/0022042613491110
- Hayaki, J., Anderson, B., & Stein, M. (2006). Sexual risk behaviors among substance users: relationship to impulsivity. *Psychology of addictive behaviors*, 20(3), 328.
- Inzlicht, M., Legault, L., & Teper, R. (2014). Exploring the mechanisms of self-control improvement. *Current Directions in Psychological Science*, 23(4), 302-307. doi: 10.1177/0963721414534256
- Keane, C., Maxim, P. S., & Teevan, J. J. (1993). Drinking and driving, self-control, and gender: Testing a general theory of crime. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 30(1), 30-46.
- Kruglanski, A. W., Köpertz, C., & Trope, Y. (2010). Unpacking the self-control dilemma and its modes of resolution. In R. R. Hassin & K. N. Ochsner (Eds.), *Self control in Society, Mind, and Brain* (pp. 297-311). Oxford University Press.
- Lane, R. D. (2000). Levels of emotional awareness: Neurological, psychological and social perspective. In R. Bar-On & J. D. Parker (Eds.), *The Handbook of Emotional Intelligence: Theory, development, assessment and application at home, school and in the workplace* (pp. 171-191). San Francisco: Jossey-Bass Inc.
- Layton, R. L., & Muraven, M. (2014). Self-control linked with restricted emotional extremes. *Personality and Individual Differences*, 58, 48-53. doi: 10.1016/j.paid.2013.10.004
- Moffitt, T., Poulton, R., & Caspi, A. (2013). Lifelong impact of early self-control. *American Scientist*, 100(5), 352. doi: 10.1511/2013.104.1
- Raine, A., Reynolds, C., Venables, P. H., Mednick, S. A., & Farrington, D. P. (1998). Fearlessness, stimulation-seeking, and large body size at age 3 years as early predispositions to childhood aggression at age 11 years. *Archives of General Psychiatry*, 55(8), 745-751.
- Romer, D. (2010). Adolescent risk taking, impulsivity, and brain development: Implications for prevention. *Developmental psychobiology*, 52(3), 263-276.
- Rosenbaum, M. (1980). A schedule for assessing self-control behaviors: Preliminary findings. *Behavior Therapy*, 11(1), 109-121. doi: 10.1016/s0005-7894(80)80040-2
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324. doi: 10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x
- Tarter, R. E., Kirisci, L., Mezzich, A., Cornelius, J. R., Pajer, K., Vanyukov, M., ... Clark, D. (2003). Neurobehavioral disinhibition in childhood predicts early age at onset of substance use disorder. *American Journal of Psychiatry*, 160(6), 1078-1085. doi: 10.1176/appi.ajp.160.6.1078
- Siegmunt, O. (2016). *Neighborhood disorganization and social control: Case studies from three Russian cities*. Springer.
- Wolfe, S. E., & Higgins, G. E. (2008). Self-control and perceived behavioral control: An examination of college student drinking. *Applied Psychology. Criminal Justice*, 4(1), 973-992.

► Ek-1

## Trafik Lambası



## ► Ek-2

**Örnek Olay Sorularına Önerilen Yanıtlar**

*"Kemal sevdiği biri hastalandığı için çok mutsuzdur. Kendini mutlu edecek hiçbir şey olmadığını düşünür. Hiçbir derse çalışamaz ve sınavlardan düşük not alır, bu yüzden babasıyla da kavga eder. Kemal yaşadıklarından dolayı o kadar bunalmıştır ki çok yorgun olduğunu düşünür. Arkadaşı, Kemal'e alkollü içecek uzatıp 'ben çözümü unutmaya çalışmakta buldum' der."*

Kemal, "Dur, Düşün, Karar Ver" adımlarını uygulayarak sağlıklı kararlar alabilir.

**DUR:**

Kemal bu yoğun alkollü içki içme isteğini bir an için durdurur ve içine odaklanır. Üst üste yaşadığı olumsuzluklardan çok bunalmış ve kendini sıkışmış hissettiğini fark etmeye çalışır. Ani karar vermek yerine derin nefesler alarak kendini sakinleştirmeye odaklanır.

**DÜŞÜN:**

Kemal, içinden gelen bu isteğin yaratabileceği sonuçları düşünür. Alkolün bu mutsuzluk, öfke, bunalmışlık hislerine bir çözüm yaratmayıp kaçmaya çalıştığını fark etmeye çabalar. Yaşadığı olumsuzlardan her kaçmak istediğinde bu ani kararı uygularsa bunun bir döngüye dönüşerek alkol bağımlılığına neden olabilir. Bedenine zarar verir, arkadaşlık ve aile ilişkileri daha sağlıksız ve olumsuz bir duruma dönüşür. Aklına ilk gelen seçenek yerine neler yapabileceğini düşünür. Kendini rahatlatmak için spor yapabilir ya da film izleyebilir. Yaşadığı sorunlarla ilgili babasıyla konuşabilir. Farklı alternatiflere odaklanmak içindeki yoğun duygu ve dürtülerin azalmasına yardımcı olur.

**KARAR VER:**

Kemal aklına gelen alternatifler üzerine düşünerek olumlu olumsuz durumları değerlendirir ve ne yapacağına karar verir. Karar vermekte çok zorlarsa kendini yakın hissettiği birine anlatarak onun desteğini isteyebilir. Düşünce ve hislerini başkasıyla paylaşmak yoğun duyguların ve sağlıksız düşüncelerin boşaltımını sağlayacaktır.

## ► Ödev

**Örnek Olay**

1. Kemal sevdiği biri hastalandığı için çok mutsuzdur. Kendini mutlu edecek hiçbir şey olmadığını düşünür. Hiçbir derse çalışamaz ve sınavlardan düşük not alır, bu yüzden babasıyla da kavga eder. Kemal yaşadıklarından dolayı o kadar bunalmıştır ki çok yorgun olduğunu düşünür. Arkadaşı, Kemal'e alkollü içecek uzatıp 'ben çözümü unutmaya çalışmakta buldum' dediğinde,
  - Sizce Kemal bu durumda nasıl davranmalı?
  - Kemal sizin arkadaşınız olsaydı, bugün öğrendiğiniz hangi becerileri ona öğrettirdiniz? Bu becerileri uygulamasını nasıl sağlardınız?