

ÖĞRENCİ ETKİNLİĞİ	
Etkinliğin Adı	Öfkemi Kontrollü Yaşıyorum
Gelişim Alanı	Kişisel-Sosyal Gelişim
Yeterlik Alanı	Okula ve Çevreye Uyum
Kazanım/Hafta	Öğrencilerin Gösterdiği Öfke Tepkilerini Fark Etmelerini ve Uygun Şekilde Yaşamalarını Sağlamaktır.
Sınıf Düzeyi (Hedef Kitle)	Ortaokul Öğrencileri İçin
Süre	40 Dakika (1 Ders Saati)
Yöntem-Teknik	Canlandırma-Tartışma
Araç-Gereçler	Sınıf Ortamı
Uygulayıcı	Sınıf Rehber Öğretmeni
Süreç (Uygulama Basamakları)	<p>“Daha önceden seçtiğiniz iki öğrenciye aşağıdaki diyalogu verin. Diyalogda Buğra karakterini canlandıracak öğrenciden öfkeli ses ve beden dili sergilemesi gerektiğini isteyin. Ali karakterini canlandıracak öğrencinin başlarda daha sakin ses ve beden dili sergilemesini sonrasında sesini yükseltmeye başlamasını isteyin.</p> <p>Ali: Buğra ön sırada ben oturuyorum, sanırım yanlışlıkla yerime oturmuşsun.</p> <p>Buğra: Burada sen oturabilirsin ancak buranın senin olduğu anlamına gelmez.</p> <p>Ali: Bu oturma düzenini öğretmenimiz sağladı ve ben şu an yerime oturamıyorum.</p> <p>Buğra: Arka sıralarda boş yerler var, git arkaya otur, beni de rahatsız etme.</p> <p>Ali: Arka sıraya oturduğumda tahtayı görmekte zorlanıyorum ve tahtadakileri yazamıyorum.</p> <p>Buğra: Bu senin sorunun beni hiç ilgilendirmez.</p> <p>Ali: Beni neden anlamak istemiyorsun, sana tahtayı göremediğimi söyledim, ayrıca bu şekilde oturmamızı öğretmenimiz istedi.</p> <p>Buğra: Yeter artık! Her seferinde öğretmenin istediği olacak diye bir şey yok. Ben burada oturmak istiyorum ve buradan da kalkmayacağım.</p> <p>Ali: Geçen seferde sınıf defterini yere atmıştın, şimdi de öğretmenin belirlediği sınıf düzenine uymuyorsun, bu gidişle öğretmenden uyarı alacaksın.</p> <p>Buğra: Uyarı alırsam sana kızgınlığım daha da artar, kaybeden sen olursun.</p>

Ali: Hem yerime oturuyor, hem de tehdit ediyorsun, sen nasıl bir çocuksun?

Buğra: Senin anladığın dilden konuşan bir çocuk...

Diyalogu gerçekleştirenlere teşekkür ettikten sonra öğrencilere aşağıdaki soruları sorun:

- Bu ve benzeri tepkilerle sınıfta karşılaşıyor musunuz?
- Ali ne hissediyor olabilir? Ali'nin bu duyguyu yaşamamasının sebepleri nelerdir?
- İki öğrencinin bu tepkileri hakkında neler düşünüyorsunuz?

S: Buğra ne hissediyor? (Cevapları dinleyin, sonrasında şu açıklamayı yapın.)

Sevgili öğrenciler, Buğra bu sözleri kullanıyor ve çözüme yaklaşmıyorsa öfke yaşıyor demektir. Karşılığında Ali'nin de sesini yükseltmesi onun da öfke duygusu yaşadığının göstergesidir.

S: Pekiyi, neden öfkeleniriz? (Öğrencilerin cevaplarını dinledikten sonra tahtaya aşağıdaki açıklamayı yazın.)

- Kendimizi sözel olarak doğru ifade edemediğimizde,
- Karşımızdaki insanların davranışlarını tehdit olarak gördüğümüzde,
- Haksızlığa uğradığımızı düşündüğümüzde,
- Hayal kırıklığına uğradığımızda,
- Yetersizlik/başarısızlık duygusu yaşadığımızda,
- Büyüklerimiz ya da akranlarımız tarafından engellendiğimizde,
- Baskı altında kaldığımızı düşündüğümüzde,

(Sonrasında şu açıklama yapılır.)

Öfkeyle baş etmemiz için öncelikle öfkenin ne olduğunu anlamız gerekir. Aslında **öfke**: normal, herkes tarafından hissedilen, vazgeçilemeyen fakat kontrol edilmesi öğrenilebilen, saldırganlıktan farklı olan (*saldırganlık, öfkenin kontrol edilemediği durumlarda ortaya çıkan bir davranıştır*) bir duygudur.

Aslında öfke normal ve gerekli olan bir duygudur. Önemli olan öfkenin kontrol edilmesi ve uygun şekilde ifade edilmesidir.

S: Sizler anneniz, babanız, arkadaşınız öfkeli olduğunda onlara nasıl yardım edebilirsiniz? (cevapları dinledikten sonra aşağıdaki açıklamayı yapın)

- Öfkesini kontrol edemeyen bir kişiye yaklaşımımızda ilk yapmamız gereken öfkesinin nedenini anlamaktır. Eğer o bunun farkında değilse onun da anlamasını sağlamaktır. Bu da karşımızdaki insanı etkin dinlemekle olur. Öfkeli insanlar açık, sakin, anlayışlı ve kendini anlayacak kişilere ihtiyaç duyarlar.
- Karşınızdaki insana bağırmanız, hakaret etmeniz onu sakinleştirmeyecek aksine daha saldırgan hale getirecektir. Karşınızdaki öfkeli olan kişi konuşurken ona ilgi gösterip dinlediğinizde, sizi kendisine tehdit algılamadığı için sakinleşecektir.
- Siz de karşınızdaki insana karşı öfke yaşıyorsanız bu durumu kelimelelere dökerek ifade edebilir, asıl sorunun öfke olmadığını, bu duyguyu yaşama şekli olduğunu ona örnek teşkil ederek gösterebilirsiniz.

S: Şimdi geriye doğru yaslanın ve rahatlamaya çalışın. Gözlerinizi kapatın

yaşamınızda sizi öfkelenen bir sorun düşünün ve nasıl tepkiler verdiğinizi hatırlayın (2-3 dakika düşünmeleri için süre tanıyın). Gözlerimizi açabiliriz.

- A) Sizler öfkenizi olumlu ve yapıcı biçimlerde ifade edebiliyor musunuz? (cevapları doğru veya yanlış şeklinde nitelendirmeden dinleyiniz.)
- B) Çatışmaları başarılı bir şekilde çözebiliyor musunuz? (cevapları doğru veya yanlış şeklinde nitelendirmeden dinleyin)
- C) Öfkenin yanında başka duygularda hissediyor musunuz? (Kaygılı, Hayal Kırıklığı, Reddedilmiş, Şaşkın, Haksızlığa Uğramış, Mutsuz) (Sonrasında şu açıklamaları yapın.)

ÖFKE KONTROL YÖNTEMLERİ

Amerikan Psikoloji Derneği'nden Dr. Spielberg, öfkeyi neyin tetiklediğini araştırıp bu tetikleyicilerin tekrar sizi etkilememesi için stratejiler geliştirilmesini öneriyor: Spielberg, herkesin günlük yaşamında uygulayabileceği bu basit stratejileri şöyle özetliyor:

1) Rahatlama ve Farkındalık Oluşturma

Derin bir soluk ve rahatlatan bir görüntü gibi basit rahatlama araçları öfke duygusunu yatıştırabilir. Uzakdoğu felsefelerinde geniş bir yer tutan rahatlama teknikleri oldukça yararlıdır. Ancak ikili ilişkilerde her iki tarafın da bu konuda eğitilmesinde fayda vardır. Bu hedefe yönelik atılacak basit adımlar şöyledir:

- Diyaframdan derin bir soluk alın; göğüsten alınan soluk sizi rahatlatmaz. Soluğunuzun karından geldiğini hayal edin.
- "Rahatla", "aldırma" gibi, yavaşça, sakinleştirici ve yatıştırıcı sözcükleri tekrarlayın. Bu arada derin soluklar almaya devam edin.
- Hayal gücünüzü kullanın; sizi rahatlatan bir deneyiminizi anımsayın.

2) Bilişsel yapılandırma

Bu strateji yalın olarak düşünme şeklini değiştirmek anlamına gelir. Öfkeli insanlar küfür ederler, içlerinden geçen duyguları yansıtan kaba sözcükler kullanırlar. İnsanlar öfkeli olduğu zaman düşünceler abartılır ve dramatik bir hal alır. Bu duyguların yerini daha rasyonel duyguların alması için gayret sarf edin. Örneğin, "Eyvah! Her şey mahvoldu", "felaket" "rezalet" gibi yorumlarda bulunmak yerine "Bu durum beni bunalıma sürüklüyor; beni altüst ediyor. Ancak bu dünyanın sonu değil. Öfkelenerek ben bu durumdan çıkamam" diyerek kendinize telkinde bulunun. Ayrıca kendinizle veya yabancılarla konuşurken "asla" veya "daima" gibi sözcükleri dikkatli kullanın. "Sen zaten benim söylediklerimi daima kulak arkası ediyorsun", gibi yorumlardan kaçının. Çünkü bunlar doğru olmadıkları gibi sorunun çözümüne katkı sağlamazlar. Kaldı ki bu sözcüklerin muhatabı olan kişi kendisini aşağılanmış veya dışlanmış gibi hissedeceği için yardım edeceği varsa bile etmez. Burada unutmamanız gereken en önemli şey, öfkenin çözüm üretmeyeceği ve kendinizi rahatlatmayacağıdır (*tam tersi kendinizi daha kötü hissetmenize yol açar*). Mantık öfkeyi yener, çünkü öfke, haklı bir tepki olduğunuza inandığınız durumlarda bile, çok kısa bir süre içinde mantık dışına çıkar. Olabildiğince mantıklı olmaya çalışın. Öfkeli insanlar adalet, övgü beklerler; işlerin kendi istedikleri gibi yürümesini arzu ederler. Bunlar olmadığı zaman büyük bir hayal kırıklığı yaşarlar. Ve bu hayal kırıklığı giderek öfkeye dönüşür. Bilişsel yapılanmanın bir parçası olarak, öfkeyle

	<p>baş etmenin ilk adımlarından biri öfkeli olduğunuzun farkında olmaktır. Öfkenin ilk işaretlerini tespit edebilirsiniz, ileri aşamalara geçmeden kendinizi frenleyebilirsiniz.</p> <p>3- Sorun yaratmayın; sorun çözün Bazen öfke ve bunalım, hayatımızda kaçamadığımız bazı sorunlardan kaynaklanıyor olabilir. Öfke nöbetlerinin tümü yanlış hedefe yöneltilmiş olmayabilir; sorunlar karşısında gösterilen son derece sağlıklı, doğal tepkiler olabilir. Her sorunun bir çözümü olduğu yönündeki yanlış yönlendirmenin sonucunda çözümsüz durumlarda bunalıma girebilirsiniz. Bu gibi çözümsüz durumlarda çözüme odaklanmak yerine, sorun ile nasıl baş edeceğimiz ve en az zararı göreceğ şekilde nasıl bir strateji belirlememiz gerektiğine odaklanmalıyız. Böylece sorun çözülmemiş olsa bile daha sabırlı olmayı öğrenebilirsiniz.</p> <p>4- Soğukkanlı ve sakin bir iletişim kurun Öfkeli insanlar hemen sonuca odaklanıp, eyleme geçme eğilimindedir. Ne var ki bu sonuçların bazıları doğru olmayabilir. Çok ateşli bir tartışmanın içindeyseniz, önce sakin olmaya çalışıp tepkilerinizi denetim altına alın. Aklınıza gelen ilk şeyi dile getirmeyin. Diğerlerinin söylediklerini dikkatlice dinleyip öyle cevap verin. Eleştiri karşısında savunmaya geçmeniz normaldir. Ancak savunma saldırı haline dönüşmemeli. Önce muhatabınızın eleştirilerini açıklamasına izin verin, hatta sorular sorun, ancak öfkenizin tartışmayı rayından çıkartmasına izin vermeyin. Sakin kaldığınız sürece iletişim daha yapıcı bir yola girecektir.</p> <p>5- Mizaha yer verin "Saçma espriler" öfkeyi pek çok açıdan yatıştırır. Öncelikle daha dengeli bir perspektif kazanmanıza yol açar. Dr. Deffenbacher, esprili bir yaklaşım sergilerken de, alaycı olmamaya, kırıncı espriler yapmamaya gayret edilmesi gerektiğini söylüyor. Deffenbacher, kendisini aşırı ciddiye alan insanların her koşulda haklı olduklarına inandıklarını ve bu nedenle planlarının bozulmasına tahammül edemediklerini belirtiyor. Öfke ciddi bir duygudur, ancak öfkeye eşlik eden duygular, sonradan düşünüldüğünde sizi güldürecek kadar gayri ciddi olabilir.</p> <p>6- Çevrenizi değiştirin Bazı durumlarda insanları içinde bulunduğu ortam öfkeli edebilir. Sirtınıza yüklenen sorunlar ve sorumluluklar sizde kapana kısırılmış duygusu uyandırabilir. Bu gibi durumlarda kendinize mola verin. Stres yüklü anlarda, kişisel kaçış planları yapın.</p> <p>7- Kendinizi rahatlatmanın diğer yolları Zamanlama: Tartışmaların kavgaya dönüşmeyeceği zamanlarda tartışmaya girin. Özellikle yorgun olduğunuz zamanlarda tartışmalardan uzak durun. Alternatifler oluşturmak: Ders çalışırken kardeşinizin gürültü yapmasından rahatsız oluyorsanız farklı yolları deneyin. Kısaca sizi öfkeli edemeyecek yeni seçenekler yaratın.</p>
Kazanımın Değerlendirilmesi	
Öğretmene Uygulayıcıya Not	- Yapılan etkinlikte diyaloga katılmak istemeyen olursa ısrarcı olmayın,

	<p>riskler doğurabilir.</p> <ul style="list-style-type: none">- Her söz isteyeniy görmeye çalışın ve eşit söz hakkı verin.- Söz hakkı almak istemeyenleri zorlamayın.- Gelen cevapları doğru ya da yanlış olarak değerlendirmeyin.
Etkinliği Geliştiren	Psikolojik Danışman Kemalettin DURU

YARARLANILAN KAYNAKLAR

12-18 yaş aile eğitimi kurs programı. Ankara, 2013

https://tekirdagran.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/59/01/348119/dosyalar/2018_11/16120129_Yfke_kontrol_yYntemleri.pdf

