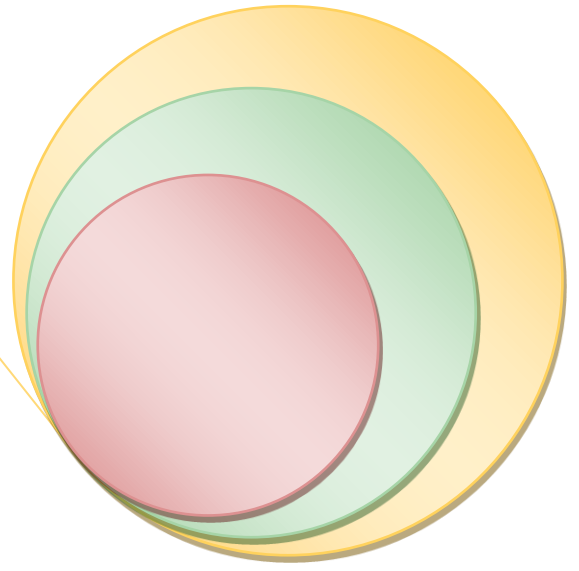


MALTEPE

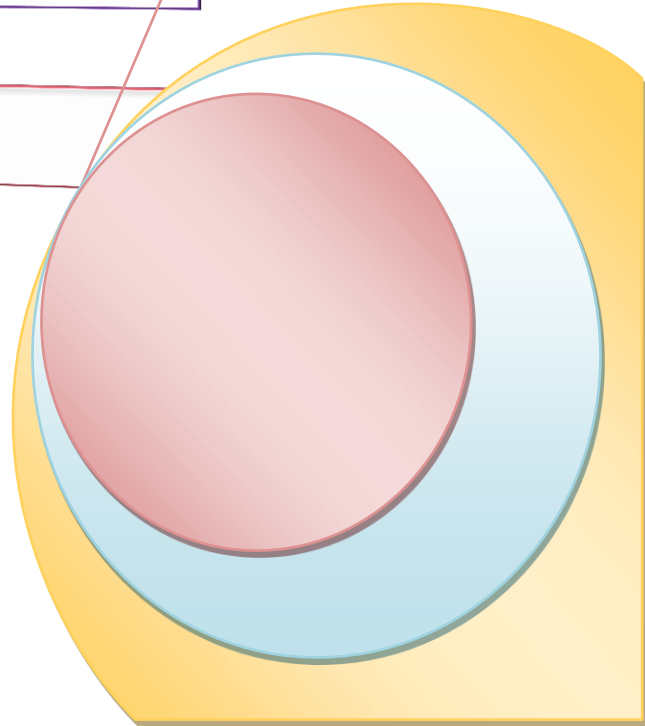
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



LİSE

GRUP REHBERLİĞİ ETKİNLİKLERİ

ÖFKE KONTROLÜ



ÖFKE KONTROLÜ

OTURUM	SÜRE	SÜREÇ	AMAÇLAR	ARAÇLAR
1. OTURUM TANIMA ve TANIŞMA	10'	1. Giriş: Grup çalışmasının tanıtımı / grup kuralları / Gruptan beklentiler	1. Grup sürecinde uyulması gereken kuralları belirleme ve bu kurallara uygun davranma konusunda ortak bir anlayış geliştirilmesi 2. Grup süreci için ortak amaçlar belirlenmesi 3. Öfke tanımının yapılması	Eşleştirme kartları
	15'	2. Grup üyelerinin birbirini tanınması Etkinlik 1: Eşleme		
	10'	3. Öfkenin tanımı		
	5'	4. Sonlandırma		
Toplam	40'			
2. OTURUM DUYGULARIMI TANIYORUM	5'	1. Önceki oturumun özeti	1. Duyguları tanıma 2. Öfkenin bir duygu olduğunu kavrayabilme 3. Öfke duygusunun normal bir duygu olduğunun farkına varma	Duygu kartları Ek 1
	20'	2. Etkinlik 1: Duyguları tanıma		
	10'	3. Paylaşım		
	5'	4. Sonlandırma		
Toplam	40'			
3. OTURUM ÖFKE KAYNAKLARININ FARKINA VARMA	5'	1. Önceki oturumun özeti / Ödev paylaşımı	1. İçinde bulunulan mevcut durumda bilişsel ve fiziksel ip uçlarıyla öfke sonucu oluşacak tepkiyi önceden tahmin edebilme 2. Öfkeli olduğunda gösterdiği tipik tepki kalıplarını belirleyebilme	Ek 1
	5'	2. Öfkenin ne sıklıkla olduğunun paylaşımı		
	10'	3. Öfke nedenlerini belirleme / sınıflandırma		
	10'	4. Hangi durumlarda öfkelenilir ve verilen tepkiler		
	10'	5. Sonlandırma		
Toplam	40'			
4. OTURUM DUYGULARIN ABC'Sİ	5'	1. Önceki oturumun özeti	1. Durum hakkında düşünceleri değiştirmenin, duyguları nasıl değiştirdiğini kavrayabilme 2. Öfke yaratan durumlara karşı daha ılımlı düşünceler geliştirebilme	Ek 2 Yazı tahtası
	5'	2. Öğrenilen yöntemlerle ilgili deneyimlerin paylaşılması		
	10'	3. Öfkenin ABC'si		
	15'	4. Akılcı olmayan inançlar		
	5'	5. Sonlandırma		
Toplam	40'			
5. OTURUM ÖFKEYE YOL AÇAN DÜŞÜN. DEĞİŞMESİ	5'	1. Önceki oturumun özeti	1. Alternatif düşünce geliştirmeyi alışkanlık haline getirebilme 2. Günlük hayatta öfkeyi tahrik eden	Ek 3
	5'	2. Duyguların ve düşüncelerin değişmesi		
	15'	3. Örnek olayların paylaşılması		

	10'	4. Yaşantı üzerine değerlendirme	durumlara karşı bu tekniği uygulayabilme	
	5'	5. Sonlandırma		
Toplam	40'			
6. OTURUM GEVŞEME EGZERSİZİ	5'	1. Önceki oturumun özeti	1. Gevşeme egzersizini kullanarak öfkeyi fiziksel olarak kontrol etme	Ek 4
	30'	2. Fiziksel belirtileri kontrol etmeyi öğrenme		
	5'	3. Sonlandırma		
Toplam	40'			
7. OTURUM BEN DİLİ ve SEN DİLİ	15'	1. Etkinlik 1: Duygu kartları	1. Duygularımızı daha iyi ifade etme ve ben dilinin önemini vurgulama 2. Etkili iletişim becerileri ve iyi bir dinleyici olmanın yollarını öğrenebilme	Yazı tahtası
	10'	2. Duygularımızı nasıl ifade ederiz		Kalem
	10'	3. Ben dili		Ek 5
	5'	4. Sonlandırma		Ek 6
Toplam	40'			
8. OTURUM GRUBUN SONLANDIRI LMASI	5'	1. Önceki oturumun özeti	1. Oturumlar hakkında genel bir değerlendirme yapma, kazanımları paylaşma	A4 kağıt (grup sayısınca)
	30'	2. Etkinlik		Yazı tahtası
	10'	3. Grubun sonlandırılması		
Toplam	45'			

ÖFKE KONTROLÜ

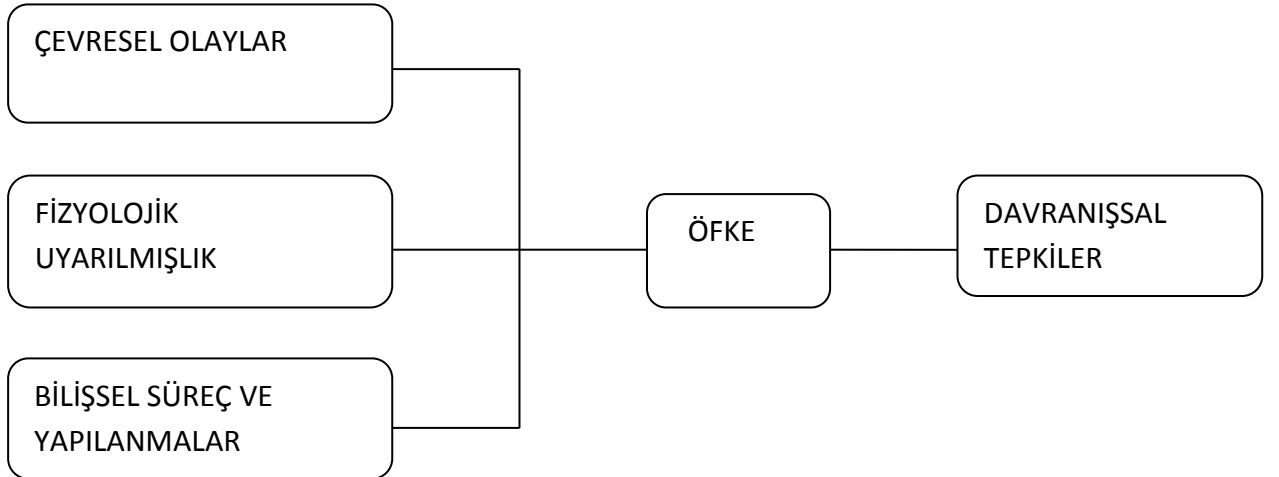
Öfke Nedir?

- Öfke duygusal bir tepkidir.
- Öfke, uyarıcı bir işarettir.
- Öfke, kişiyi tehditlere karşı uyarır ve kendisini korumasına olanak sağlar.
- Öfke, yeni öğrenmeler için motivasyon kaynağıdır.
- Öfke, sınırlandırılabilirdiği sürece sağlıklıdır ve işe yarar.
- Öfke, kontrol edilmediğinde kişinin kendisi ve çevresi için zararlı olabilir.
- Öfkenin sağlıklı ve işe yarar olabilmesi için inkâr edilmemesi, bastırılmaması ve öncelikle kabul edilerek tanınması ve kontrollü bir biçimde ifade edilmesi gerekir.

Öfkenin nedenleri nelerdir?

Öfkeye neden olan pek çok faktör vardır. Bu nedenden dolayı öfke tek başına incelenmemelidir. Çevresel olaylar, bilişsel süreç ve yapılanmalar, fizyolojik uyarılma halini destekleyen faktörlerdir ve her üçü birden öfkenin şiddetini belirler. McClelland, öfkeyi kişinin davranışsal tepkilerinden birisi olarak kabul eden bir model ileri sürmüştür. Tablodaki modelde bütün faktörler birbirinden bağımsız olmakla birlikte birbirleri arasında ilişkilidirler. Bu model kişilerin düşüncelerini duygularını ve davranışlarını değerlendirerek öfkelerine ait çevresel, fizyolojik ve bilişsel belirleyicileri tamamlayabilmelerini amaçlamaktadır.

Öfkenin Belirleyicileri



Öfke hangi nedenden kaynaklanırsa kaynaklansın özenle üzerinde durulup çözümlenmesi gereken bir duygudur.

Öfke kontrolü nedir?

Öfke bizim temel ama ne yazık ki, çoğunlukla uygun olmayan şekillerde ifade ettiğimiz bir duygumuzdur. Birçok insan öfkesini ya bastırarak ya da en küçük tahrikle patlayarak sağlıksız bir şekilde ifade etmektedir. Yetişkinler çoğunlukla öfkelerini ifade etmenin uygun yolları için örnek olmadıklarından, genç ergenler bu becerilere sahip olmazlar ve tepkileri uygunsuz ve etkisiz olur.

Gençlerin öfke yönetimi becerilerini öğrenebilmeleri için pek çok farklı teknik kullanılabilmesine rağmen, çoğu üç aşamalı sürece dayanır:

- (1) Kendini ve/veya diğerlerini incitebilecek davranışların farkında olma,
- (2) İncitici davranışları başkaları ile değiştirme beceri ve tekniklerini öğrenme
- (3) Yeni ve daha uyumlu davranışlar gerçek hayatta kullanılabilir oluncaya kadar pratik yapma.

Bu yeni davranışları kazanarak, gençler okulda, evde ve akranları ile daha iyi ilişkiler kurabilirler.

Grubun Amaçları

Bu program ile amaçlanan öğrencilerin öfkelerini tanımaları, anlamaları ve kabul etmeleridir. Öğrencilerin öfkelerini hiç yaşamadan bastırmaları veya kontrolsüz yaşamaları yerine kontrol ederek yaşamaları gereği üzerinde durulmuştur.

Lise düzeyindeki öğrenciler için hazırlanmış bu programda öğrenciler. Öfke denetimi becerisi kazanacak olup, hayatlarında karşılaşacakları problemleri daha yapıcı yollarla çözebilecek ve yaşadıkları öfkeyi olumlu yönde kullanabileceklerdir.

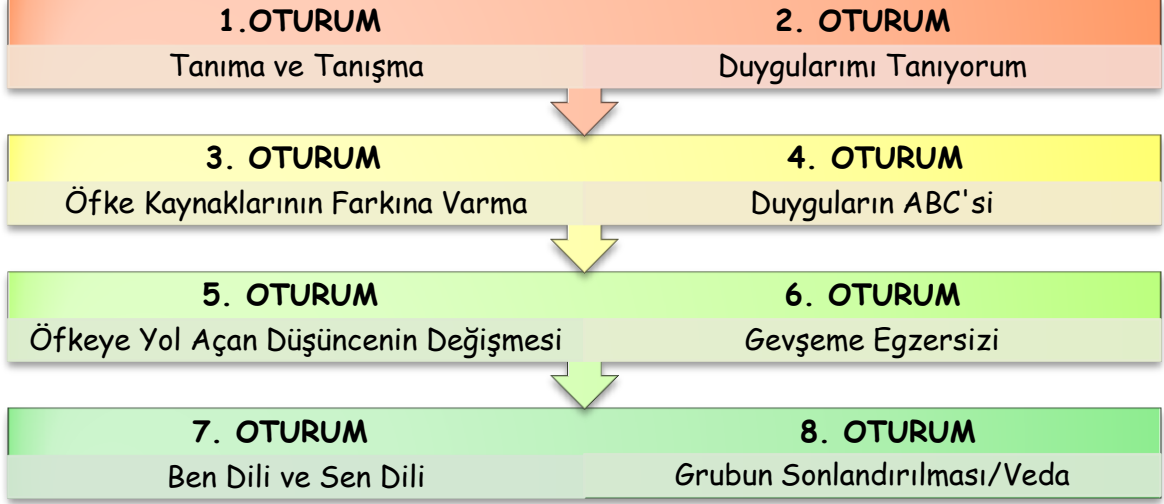
Gruba Üye Seçimi

Grupların belirlenmesinde **Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği (STAS)** kullanılacaktır (Ek-B). Bu ölçeğe göre puanlama 1-2-3-4 şeklinde yapılacak olup, total puana göre alt ve üst sınırdaki bulunan öğrencilerden homojen bir grup oluşturulması uygun olacaktır.

Ayrıca yukarıdaki kriterler dışında grup dinamiğini oluşturmak için sosyal iletişimi kuvvetli bireylerde gruba dâhil edilebilir. Uygun rol modelleri grupta önemli olduğu için halihazırda pozitif becerileri olan öğrencileri de dahil ederek grubu dengelemeniz gerekir.

Ötulum .Savısı

"Öfke Kontrolü" grup rehberliği etkinliği 8 oturumdan oluřmaktadır.



Gruttaki Kişi .Savısı

Gruttaki kişi sayısı 8-10 kişi olmalıdır.

Fiziki Kosullar

Grup çalışmasının yapılacağı yerin ısı ve ışık düzeyinin yeterli olması önemlidir. Ayrıca çalışma ortamının üyelerin rahat edebileceği şekilde düzenlenmiş olmasına dikkat edilmelidir.

Grup Liderine Not!

Grup lideri grup üyelerinin kendilerini daha rahat ifade etmelerini sağlamak için grup üyeleri ile göz teması kurmalı, eşit konuşma hakkı vermeli, bazı grup üyelerinin grubu yönlendirmelerine izin vermemelidir. İlk oturumlar üyeler arasında bir güven duygusu geliştirmek için kullanılabilir. Ayrıca grup lideri üyeler gelmeden önce ortamı, malzemeleri, daire şeklindeki oturma düzenini hazırlamalıdır.

Gruba seçilecek üyeler belirlendikten sonra üyelerin ailelerinden yazılı izin alınmalıdır (Ek-A). Ayrıca grup rehberliğinin içeriği ile ilgili aileler bilgilendirilmelidir.

DURUMLUK SÜREKLİ ÖFKE ÖLÇEĞİ (STAS)

YÖNERGE:

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun. Sonra genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağ tarafındaki sayılar arasında sizi en iyi tanımlayan seçerek üzerine (x) işareti koyun. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin, genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

Aşağıdaki ifadeler sizi ne kadar tanımlıyor?

	İFADELER	Hiç (1)	Biraz (2)	Oldukça (3)	Tümüyle (4)
1	Çabuk parlarım.	()	()	()	()
2	Kızgın mizaçlıyım.	()	()	()	()
3	Öfkesi burnunda birisiyim.	()	()	()	()
4	Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.	()	()	()	()
5	Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkar.	()	()	()	()
6	Öfkelenince kontrolümü kaybederim.	()	()	()	()
7	Öfkelendiğimde ağızıma geleni söylerim.	()	()	()	()
8	Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.	()	()	()	()
9	Engellediğimde içimden birilerine vurmak gelir.	()	()	()	()
10	Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.	()	()	()	()
11	Öfkemi kontrol ederim.	()	()	()	()
12	Kızgınlığımı gösteririm.	()	()	()	()
13	Öfkemi içime atarım.	()	()	()	()
14	Başkalarına karşı sabırlıyım.	()	()	()	()
15	Somurturum ya da surat asarım.	()	()	()	()
16	İnsanlardan uzak dururum.	()	()	()	()
17	Başkalarına iğneli sözler söylerim.	()	()	()	()
18	Soğukkanlılığımı korurum.	()	()	()	()
19	Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.	()	()	()	()
20	İçin için köpürürüm ama göstermem	()	()	()	()
21	Davranışlarımı kontrol ederim.	()	()	()	()
22	Başkalarıyla tartışırım.	()	()	()	()
23	İçimde kimseye söylemediğim kinler beslerim.	()	()	()	()
24	Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım.	()	()	()	()
25	Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	()	()	()	()
26	Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.	()	()	()	()
27	Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.	()	()	()	()
28	Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.	()	()	()	()
29	Kötü şeyler söylerim.	()	()	()	()
30	Hoş görülü ve anlayışlı olamaya çalışırım	()	()	()	()
31	İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.	()	()	()	()
32	Sinirlerime hâkim olamam.	()	()	()	()
33	Beni sınırlendirene ne hissettiğimi söyleyemem.	()	()	()	()
34	Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	()	()	()	()

TANIMA VE TANIŞMA

SÜRE	İÇERİK/SÜREÇ	YÖNTEM
10'	1. Giriş: Grup çalışmasının tanıtımı/Grup kuralları/Gruptan beklentiler	- Anlatım - Soru/cevap
15'	2. Grup üyelerinin birbirini tanınması Etkinlik 1: Eşleşme	- Anlatım - Soru/cevap - Oyun
10'	3. Öfkenin tanımı	- Anlatım - Soru/cevap
5'	4. Sonlandırma	- Anlatım - Soru/cevap
Toplam: 40'		

AMAC:

- ✚ Grup sürecinde uyulması gereken kuralları belirleme ve bu kurallara uygun davranma konusunda ortak bir anlayış geliştirilmesi.
- ✚ Grup süreci için ortak amaçlar belirlenmesi.
- ✚ Öfke tanımının yapılması

ARAÇ:

- ✚ Eşleştirme kartları

SÜREÇ:

1. Giriş: Öfke Kontrolü Grup Çalışmasının Tanıtımı

Merhaba gençler, hepiniz hoş geldiniz.

Benim adım Psikolojik Danışman (Rehber Öğretmenim)'im. Bugün sizlerle birlikte "öfke kontrolü" adını verdiğimiz bir çalışmaya başlıyoruz. Bugün ilk oturumda hangi konuları konuşacağımızı ve çalışmamızda neler yapacağımızı özetlemek istiyorum. Ardından bir tanışma etkinliği yaparak daha sonra birlikte nasıl çalışacağımızı, çalışmadan ve birbirimizden beklentilerimizi konuşacağız.

Öfke Kontrolü konulu çalışmamız 8 hafta olarak planlanmıştır. (Grup lideri oturumlardan kısaca bahseder)

Grupta uyulması gereken kuralların ve ilkelerin belirtilmesi ile başlayarak, öfke kontrolü ve önemi üzerinde durun.

- ❖ Grup içinde konuşulanlar grup içinde kalacak, kesinlikle dışarı çıkmayacaktır yani gizlilik esas olacaktır,
- ❖ Grup üyeleri birbirlerini yargılamaksızın koşulsuz olarak kabul ederler, birbirlerinin gelişimini engelleyecek ifade ve davranışlardan kaçınırlar. Her bir grup üyesi diğer bir üyeye grupta yaşananlarla ilgili birbirlerine destek olacak şekilde etkileşime girerler.
- ❖ Grubun işleyişi sırasında yaşanan duygu ve düşünceler grup lideri dahil olmak üzere o anda paylaşılır. Grup sonrasında herhangi bir grup üyesi diğer bir grup üyesi ile bir araya geldiğinde bunu paylaşamaz.
- ❖ Grupta üyelerin ne düşündüklerinden çok ne hissettiklerine ve duygularına odaklanmaları ve paylaşımları beklenir.
- ❖ Grup üyelerinin birbirlerine karşı koşulsuz saygılı olmaları esastır. Kendimize nasıl davranılmasını istiyorsak diğerlerine öyle davranacağız. El-kol vs. şakalar yapılmayacak,
- ❖ Bir şey söylemek isteyen parmağını kaldırarak ve söz verilene kadar konuşmayacak,
- ❖ Grup oturumlarında düşüncelerden çok, duyguların ifadesine ve çeşitli durumlarda bireylerin ne hissettiklerine ve üyelerin etkileşimlerine ağırlık verilecektir,
- ❖ "Biz" – "sen" ya da "insanlarla" başlayan cümleler yerine "Ben" ile başlayan cümleler tercih edilecektir,
- ❖ Grup üyelerinin duygu ve düşüncelerini grupla paylaşımları desteklenir ve geribildirimlerle paylaşımda bulunulur. Bir üye konuştuğu zaman diğerleri onu dinlemelidir,
- ❖ j) Üyelere verilen ev ödevlerini yerine getirmeleri verilen eğitimin etkililiği için önemlidir,

2. Grup üyelerinin birbirini tanıması/Etkinlik 1: Eşleşme



Etkinlik 1: Eşleşme (15dk.)

Gruptaki öğrenci sayısı kadar kart hazırlanır. Kartların üzerinde bulunan semboller vasıtasıyla eşleşmeleri sağlanır. Aynı sembollerden oluşan kartı alan öğrenciler ikiye eş olurlar ve yan yana otururlar. Eşlerden biri A biri B olur. A'lar B olan eşine kendini anlatır. Sonrasında B'ler A'lara anlatır.

Öğrenciler büyük çember oluştururlar. Eşler birbirlerinin yerine geçerek A'lar B'lerin; B'ler A'ların anlattığı bilgileri eşinin cümleleriyle anlatır.

3. Öfkenin Tanımı

Öğrencilerin öfkeyle ilgili düşüncelerinin öğrenilmesi ve sonrasında genel tanım yapılması.

Öfke: diğer bütün duygular gibi insani ve normal bir duygudur. Öfke kendimizi ve haklarımızı korumamız gerektiği mesajını veren ve bizi harekete geçiren bir duygudur. Biraz sinir olmaktan çok şiddetli öfke yaşamaya kadar değişiklik gösterebilir. İnsani ve normal bir duygu olmasına rağmen kontrolden çıktığında birçok alanda problem yaşamamıza nede olabilir. Sürekli öfke patlamaları yaşıyorsak arkadaşlarımız bundan rahatsız olabilir ve bizden uzaklaşabilir. Çevremizdeki kişiler bizim öfkemize karşılık verebilir. Büyük tartışmalar hatta fiziksel kavgalar yaşanabilir.

4. Sonlandırma

Her bir grup üyesi için motive edici olumlu sözler söyleyin ve her birine geldikleri için teşekkür edin. **'Bize inandığın ve güvendiğin için teşekkür ederim'**

Öğrencilerin varsa soruları yanıtlanır. Gelecek oturumda neler yapılacağından bahsedilerek oturum sonlandırılır.

DUYGULARIMI TANIYORUM

SÜRE	İÇERİK/SÜREÇ	YÖNTEM
5'	1. Önceki oturumun özeti	- Anlatım - Soru/cevap
20'	2. Etkinlik 1: Duyguları tanıma	- Anlatım - Soru/cevap - Oyun
10'	3. Paylaşım	- Anlatım - Soru/cevap
5'	4. Sonlandırma	- Anlatım - Soru/cevap - Ek-1
Toplam: 40'		

AMAC:

- ✚ Duyguları tanıma
- ✚ Öfkenin bir duygu olduğunu kavrayabilme
- ✚ Öfke duygusunun normal bir duygu olduğunun farkına varma

ARAÇ:

- ✚ Duygu Kartları, Ek-1

SÜREÇ:

1. Önceki Oturumun Özeti

Grup çalışmamıza hoş geldiniz diyerek önceki oturumun özeti yapılarak paylaşımında bulunulur.

2. Etkinlik 1: Duyguları Tanıma

Etkinlik duyguları tanımak, ne olduğunu fark ettirmek amacıyla yapılır.

Hazırlanacak olan duygu kartları: Öfke, üzüntü, kaygı, kıskançlık, sevinç, utanma gibi duygular.

Gruplara verilebilecek konular:

- ❖ Akşam okul çıkışında otobüs durağındasınız. Uzun bir sıra var ve otobüs gecikti.
- ❖ Yapılan sınavda öğretmen senin kopya çektiğini düşündü.
- ❖ Çok istediğiniz bir konser için bilet sırasındasınız ve çok az bilet kalmış.



Etkinlik 1: Duyguları Tanıma (20dk.)

Gruptaki öğrenci sayısı kadar kart hazırlanır. Kartların üzerinde bulunan semboller vasıtasıyla eşleşmeleri sağlanır. Aynı sembollerden oluşan kartı alan öğrenciler ikiye eş olurlar ve yan yana otururlar. Eşlerden biri A biri B olur. A'lar B olan eşine kendini anlatır. Sonrasında B'ler A'lara anlatır.

Öğrenciler büyük çember oluştururlar. Eşler birbirlerinin yerine geçerek A'lar B'lerin; B'ler A'ların anlattığı bilgileri eşinin cümleleriyle anlatır.

3. Paylaşım

"Duyguları Tanıma" etkinliği ile ilgili paylaşımda bulunulur.

Aşağıdaki sorular gruba yöneltilerek duyguların tanıma ve sonuçları hakkında farkındalık yaratılır.

- ❖ Burada hangi duygular vardı?
- ❖ Hangi duygularımızı daha fazla kullanıyoruz?
- ❖ Duygularımızı ve bunların sonuçlarını fark ettiniz mi?

4. Sonlandırma

Öğrencilerin varsa soruları yanıtlanır. Gelecek oturumda neler yapılacağından bahsedilerek oturum sonlandırılır.



EK-1 Öfke Durumu Kontrol Formu öğrencilere ev ödevi olarak verilir.

ÖFKE KAYNAKLARININ FARKINA VARMA

SÜRE	İÇERİK/SÜREÇ	YÖNTEM
5'	1. Önceki oturumun özeti/Ödev paylaşımı	- Anlatım - Soru/cevap - Ek-1
5'	2. Öfkenin ne sıklıkla olduğunun paylaşımı	- Anlatım - Soru/cevap
10'	3. Öfke nedenlerini belirleme/sınıflandırma	- Anlatım - Soru/cevap
10'	4. Hangi durumlarda öfkelenilir ve verilen tepkiler	- Anlatım - Soru/cevap
10'	5. Sonlandırma	- Anlatım - Soru/cevap
Toplam: 40'		

AMAC:

- ✚ İçinde bulunulan mevcut durumda bilişsel ve fiziksel ipuçlarıyla öfke sonucu oluşacak tepkiyi önceden tahmin edebilme
- ✚ Öfkelenildiğinde gösterdiği tipik tepki kalıplarını belirleyebilme

ARAÇ:

- ✚ Ek-1

SÜREÇ:

1. Önceki Oturumun Özeti/Ödev Paylaşımı

Birinci oturumdaki ev ödevinin paylaşımı sağlanır. Paylaşırken aşağıdaki başlıklar göz önünde bulundurulur.

- ❖ Sizi en çok öfkeliendiren kişiler kimler?
- ❖ Sizi öfkeye sevk eden kişi ve olaylar sizde nasıl bir etki bırakıyor?

2. Öfkenin Ne Sıklıkla Olduğunun Paylaşımı

Öfkenin aniden olup olmadığı hangi sıklıkla gerçekleştiği ne derece öfkelenildiği tartışılır.

Öfke tepkisinden önce bir dürtü vardır. Bu dürtü bazı ipuçlarıyla birlikte kişinin öfke tepkisi vermeye hazır ve sınırdaki olduğunu gösterebilir. Bazen bu ipuçları düşünüldüğünde veya hissedildiğinde olay meydana gelmeden önce bile deliye dönülebilir. Örneğin: eğer bazı derslerde sık sık problemlerle karşılaşılıyorsa o derste bulunmayı düşünmek bile öfkeye yol açabilir.

3. Öfkenin Nedenlerini Belirleme/Sınıflandırma

Öğrencilerden durumsal, bilişsel ve fiziksel nedenlerden kaynaklanan öfke nedenlerini belirlemelerini ve sınıflandırmalarını isteyin. Öğrencilere aşağıdaki örnekler sunulabilir:

- ❖ Birisi size sevmediğiniz, istemediğiniz bir hareket yapıyor, bunun sonucunda verdiğiniz tepki (durumsal tepki)
- ❖ Bulduğunuz ortama sevmediğiniz birinin gelmesi sonucu oluşan tepkiniz (durumsal tepki)
- ❖ Yüzün öfkeden kızarması, yumrukların sıkılması (fiziksel tepki)
- ❖ Kalbin hızlı hızlı atması (fiziksel tepki)
- ❖ Kuralları çiğnediğinizde, anne ve babanızın size bağıracağını düşünüp, öfkelenmeniz (bilişsel tepki)

Birisinin arkanızdan olumsuz konuştuğunu hatırladığınızda verdiğiniz tepki (bilişsel tepki).

4. Hangi Durumlarda Öfkelenilir Ve Verilen Tepkiler

Öğrencilerin hangi durumlarda öfkelendikleri ve öfke sonucu hangi tepkiyi gösterdiklerini birlikte tartışın. Bu tartışmada şu sorular faydalı olabilir:

- ❖ Öfkelendiğinizde ne tür şeyler yaparsınız?
- ❖ Öfkelenmeden önce, hangi tür ipuçlarının fark ettiniz? Bugünkü çalışmadan sonra ipuçlarına daha çok dikkat edeceğinizi düşünüyor musunuz?

Farkına vardığınız, bu öfke ipuçlarının gelecekte size ne gibi bir yardımcı olabilir?

4. Sonlandırma

Öğrencilere öfkelendiklerinde, öfke tepkilerinden nasıl sakınacakları yönünde çalışmalar(beyin fırtınası türünde) yaptırın. Bu çalışmalarını şu şekilde gerçekleştirin.

Durumu ve kişiyi unut: Öğrencilerden, öfke sonucunda kendilerinin ne tür zarar gördüğü ve bu tür bir tutumun kendi menfaatlerine olup olmadığını değerlendirmelerini isteyin.

Beş defa derin nefes al veya içinden ona kadar say: Beş kere tekrarlayarak derin nefes alınır ve bırakılır veya 10'a kadar içten sayılarak, rahatlama yönünde kendi kendine telkinde bulunulur. Burada soğukkanlılığın korunması yönünde kişinin kendisine verdiği telkinler önem taşır.

Kendi kendinizi yatıştırmak için söylenin: Öğrencilere kendi kendilerine söylenmelerini ve bunun için de aşağıdaki kavramları kullanmasını tavsiye edin "kendimi bu konuda kontrol etmeliyim"

Öğrencilerin varsa soruları yanıtlanır. Gelecek oturumda neler yapılacağından bahsedilerek oturum sonlandırılır.

DUYGULARIN ABC'Sİ

SÜRE	İÇERİK/SÜREÇ	YÖNTEM
5'	1. Önceki oturumun özeti	- Anlatım - Soru/cevap
5'	2. Öğrenilen yöntemlerle ilgili deneyimlerin paylaşılması	- Anlatım - Soru/cevap
10'	3. Öfkenin ABC'si	- Anlatım - Soru/cevap - Ek-2
15	4. Akılcı olmayan inançlar	- Anlatım - Soru/cevap
5'	5. Sonlandırma	- Anlatım - Soru/cevap
Toplam: 40'		

AMAC:

- ✚ Durum hakkındaki düşünceleri değiştirmenin, duyguları nasıl değiştirdiğini kavrayabilme
- ✚ Öfke yaratan durumlara karşı daha ılımlı düşünceler geliştirebilme

ARAÇ:

- ✚ Ek-2, yazı tahtası

SÜREÇ:

1. Önceki Oturumun Özeti

Grup çalışmamıza hoş geldiniz diyerek önceki oturumun özeti yapılarak paylaşımda bulunulur.

2. Öğrenilen Yöntemlerle İlgili Deneyimlerin Paylaşılması

Önceki oturumda konuşulan yöntem ve tekniklerle ilgili deneyimler yaşayıp yaşamadıkları sorulur.

3. Öfkenin ABC'si

Tahtaya öfkenin ABC'si (Ek-2) çizilerek duygumuza olayın değil düşüncelerimizin neden olduğu anlatılır.

Grup lideri başka örnekler de vererek konuyu pekiştirmeye çalışır. Düşüncelere yapılacak müdahalenin duyguyu değiştireceği üzerinde durulur.

4. Akılcı Olmayan İnançlar

Akılcı olmayan inançlardan bahsedilir.

- ✚ **Filtreleme, Aşırı Genelleme:** Bir arkadaşımızın bizimle sinemaya gitmek istememesini "kimse benimle sinemaya gitmek istemiyor" anlamında yorumlamak.
- ✚ **Kutuplaşmış Düşünce :** "Ya benden yanasın ya değilsin" gibi. Bu alışkanlığa göre insanlar ya iyidir ya kötü; ya başarılı ya başarısız; ya güzeldir ya çirkin.
- ✚ **Zihin Okuma:** Zihin okuyucuları iyi senaristtirler. Ufacık bir hareketten yola çıkarak, kimin ne düşündüğünü, ne hissettiğini, ne yapacağını kafalarında karara bağlayıverirler. İnsanların da kendisi gibi hissedip tepki vereceğine inanırlar.
- ✚ **Felaket Telallığı:** "Bu sınavdan kötü not aldım, sınıfta kalacağım " şeklindeki inançtır.
- ✚ **-Meli , -Mal'lamak :** Bu hatalı düşünce tarzında belirsizlik yoktur , her şey konulara bağlanmıştır. Bu düşünce tarzında "mükemmel bir eş, öğrenci, insan olmalıyız.""sorunlara çabuk çözüm bulmalıyız.""hata yapmamalıyız" şeklinde mantık dışı inanışlar vardır.
- ✚ **Değiştirme Yanılgısı:** Karşısındakinin değişmesiyle her şeyin değişeceği yanılgısıdır. Bu bakış içinde biz mutlu olmak istiyorsak, başkalarını değiştirip isteklerimizi doğrultusunda ne pahasına olursa olsun sağlamalıyız.
- ✚ **Suçlama:** Suçlama kendimize veya bir başkasına olabilir. Bu düşünce tarzında suçlanacak birinin olduğunu bilmek büyük bir rahatlık sağlayacaktır.

Fedakarlık Seferberliği: Fedakarlık yaptığımız sürece sevilecek , takdir edilecek bir ben değerine kavuşacağımız düşüncesidir. Birey bu ödül gelmediğinde de çileden çıkar

4. Sonlandırma

Öğrencilerin varsa soruları yanıtlanır. Gelecek oturumda neler yapılacağından bahsedilerek oturum sonlandırılır.

ÖFKENİN ABC'Sİ

<i>A</i>	<i>B</i>	<i>C</i>
<i>OLAY</i>	<i>DÜŞÜNCE</i>	<i>DUYGU</i>
Arkadaşınız sizinle randevusuna gecikti.	Beklide ona her şeyi açıkça söylemedim.	Merak
Arkadaşınız sizinle randevusuna gecikti.	Beklide kaza geçirdi.	Kaygı / ilgi
Arkadaşınız sizinle randevusuna gecikti.	Bahse girerim unuttu.	Rahatsızlık - Huzursuzluk
Arkadaşınız sizinle randevusuna gecikti.	Hiçbir zaman zamanında gelmez! İlgisizliğini beni burada bekleterek başka türlü gösteremezdi.	Öfke / Hayal kırıklığı

ÖFKEYE YOL AÇAN DÜŞÜNCENİN DEĞİŞMESİ

SÜRE	İÇERİK/SÜREÇ	YÖNTEM
5'	1. Önceki oturumun özeti	- Anlatım - Soru/cevap
5'	2. Duyguların ve düşüncelerin değişmesi	- Anlatım - Soru/cevap
15'	3. Örnek olayların paylaşılması	- Anlatım - Soru/cevap
10	4. Yaşantı üzerine değerlendirme	- Anlatım - Soru/cevap - Ek-3
5'	5. Sonlandırma	- Anlatım - Soru/cevap
Toplam: 40'		

AMAC:

- ✚ Alternatif düşünce geliştirmeyi alışkanlık haline getirebilme
- ✚ Günlük hayatta öfkeyi tahrik eden durumlara karşı bu tekniği uygulayabilme

ARAÇ:

- ✚ Ek-3

SÜREÇ:

1. Önceki Oturumun Özeti

Grup çalışmamıza hoş geldiniz diyerek önceki oturumun özeti yapılarak paylaşımda bulunulur.

2. Duyguların Ve Düşüncelerin Değişmesi

Duyguların değiştirmek için düşüncelerin değişmesi gerektiği konusu hakkında öğrencilere fikirleri sorulur ve paylaşımları sağlanır.

3. Örnek Olayların Paylaşılması

Aşağıdaki örnek olaylar öğrencilerle paylaşılarak şu başlıklar altında incelenir.

- ❖ Ne oldu?
- ❖ Ne düşündüm?
- ❖ Ne hissettim?
- ❖ Yeni düşüncelerim:
- ❖ Yeni duygularım:

Örnek Olay 1: Sınıfınızdan çok yakın bir arkadaşınız yapmış olduğu doğum günü partisine sizi çağırmadı.

Örnek Olay 2: Okulda disiplin cezası aldığımdan dolayı ailem hafta sonlarında dışarı çıkmamı yasakladı.

Örnek Olay 3: Derse geç girdiğimden dolayı öğretmen derse girmeme izin vermedi ve yarım gün yok yazıldım. Devamsızlık durumum da oldukça fazla.

4. Yaşantı Üzerine Değerlendirme

Bu örnekler üzerinden konuşulduktan sonra Ek-3 formu öğrencilere verilir. Kendi yaşadıkları bir olay üzerinden değerlendirme yapmaları istenir.

4. Sonlandırma

Öğrencilerin varsa soruları yanıtlanır. Gelecek oturumda neler yapılacağından bahsedilerek oturum sonlandırılır.

ÖFKEYE NEDEN OLAN DÜŞÜNCENİN DEĞİŞTİRİLMESİ FORMU

ADI SOYADI:.....

TARİH:.....

Açıklama: Durumu yazınız ve durum hakkında düşüncelerinizi ve duygularınızı forma kaydediniz. Daha sonra düşüncelerinizi, neyin değiştiğini ve yeni duygularınızı yazınız.

Ne oldu?

.....
.....
.....
.....

Ne düşündüm?

.....
.....
.....
.....

Ne hissettim?

.....
.....
.....
.....

Yeni düşüncelerim

.....
.....
.....
.....

Yeni duygularım

.....
.....
.....
.....

GEVŞEME EGZERSİZİ

SÜRE	İÇERİK/SÜREÇ	YÖNTEM
5'	1. Önceki oturumun özeti	- Anlatım - Soru/cevap
30'	2. Fiziksel belirtileri kontrol etmeyi öğrenme	- Anlatım - Soru/cevap - Ek-4
5'	3. Sonlandırma	- Anlatım - Soru/cevap
Toplam: 40'		

AMAC:

✚ Gevşeme Egzersizini kullanarak öfkeyi fiziksel olarak kontrol etme

ARAÇ:

✚ Ek-4,

SÜREÇ:

1. Önceki Oturumun Özeti

Grup çalışmamıza hoş geldiniz diyerek önceki oturumun özeti yapılarak paylaşımda bulunulur.

2. Fiziksel Belirtileri Kontrol Etmeyi Öğrenme

Gruptaki öğrencilere gevşeme egzersizleriyle ilgili temel bilgiler verilir. Doğru nefes alma ve sistematik gevşeme konusunda bilgilendirilir.

Derin nefes alma:

Derin nefes alırken diyaframınızdan almaya özen gösteriniz. Göğsünüzün üst kısmıyla nefes almak sizi rahatlatmaz. Nefes alıpverdiğinizde göğsünüz değil mideniz sismelidir. Doğru nefes alıp almadığınızı kontrol etmek için sağ elinizin avuç içini midenize, sol elinizi göğsünüze koyun.

Nefes aldığınızda sağ eliniz hareket ediyorsa doğru nefes alıyorsunuz demektir. Derin nefes alırken yavaş ve ritmik olmasına dikkat edin. Örneğin: uyurken nefes alıp vermeniz gibi. Sinirleneceğinizi anladığınız anda derin nefes almak için birkaç dakikanızı ayırın. Diyaframınızdan yavaşça nefes almaya başladığınız zaman kaslarınız gevsemeye başlayacak ve gerginliğinizin azaldığını hissedeceksiniz.

Sistematik gevseme:

Bu teknik vücuttaki temel kas gruplarının rahatlatılmasını içermektedir. Bu teknik sayesinde gergin olan kaslarınızı tespit ederek rahatlatılması sağlanmaktadır. Sistematik gevseme öfke anında sizin daha az öfke duymanızı sağlamayacaktır. Bu teknik öfke durumundan sonra sizin daha fazla rahatlamınıza ve az öfkeli olmanıza yardım edecektir. Öfkenin yol açtığı uzun süreli belirtileri (Örn.; gerilme, kas ağrıları) bedensel rahatsızlıkların azalmasını ve hatta ortadan kalkmasını sağlayacaktır.

Formlarda sunulan gevseme egzersizlerinden biri tercih edilerek uygulanır.

3. Sonlandırma

Öğrencilerin varsa soruları yanıtlanır. Gelecek oturumda neler yapılacağından bahsedilerek oturum sonlandırılır.

GEVŞEME EGZERSİZİ 1

Burnunuzdan havanın girip çıktığını hissedin. Yavaşça derin derin nefes alın. Şimdi nefesinizi tutun ve yavaşça verin. Tüm vücudunuz gevşiyor. Şimdi sakinsiniz, rahatsınız ve huzur dolusunuz. Nefesinizi her alışverişte sizi kaplayan gevşeme duygusunu hissedin. Gevşemeyi, gerilimin yerini alan derin huzuru hissedin. En rahat olduğunuz şekli alın. Gözlerinizi kapatın. Daha önce öğrenmiş olduğunuz gibi derin derin nefes alın ve tutun. Yavaşça verin. Bütün enerjinizi topuklarınızda yoğunlaştırın. Topuklarınızı kuvvetlice yere bastırın. Topuklarınızdaki gerginliği hissedin. Şimdi gevşetin bu gerginliğin yavaş yavaş ortadan kalktığını hissedin. Topuklarınızın ne kadar gevşediğini hissedin. Derin derin nefes alın ve tutun. Yavaşça verin. Sağ ayağınızdaki kasları gerin ve bırakın. Ayak parmaklarınızı kıvrıp iyice sıkın. Yavaş yavaş serbest bırakın, tamamen gevşemesini ve bütün gerginliğin akıp gitmesini sağlayın. Şimdi sol ayağınızdaki kasları gerin ve bırakın. Ayak parmaklarınızı kıvrıp iyice sıkın. Yavaş yavaş serbest bırakın, tamamen gevşemesini ve bütün gerginliğin akıp gitmesini sağlayın. Yavaşça derin bir nefes alın tutun ve bırakın. Şimdi kalça ve bacaklarınızı birlikte gerin. Gerin ve bırakın. Gevşemeyi hissedin, bütün gerginliğin vücudunuzdan akıp gitmesini sağlayın. Yavaşça derin bir nefes alın, tutun ve bırakın. Sizi saran gevşemeyi rahatlamayı hissedin. Şimdi karnınızı dışarı itin. Bütün gücünüzle. Şimdi yavaşça bırakın. Karnınızın ne kadar gevşediğini hissedin. Derin nefes alın ve tutun, yavaşça verin. Şimdi karın kaslarınızı içeri çekin, çekin, çekin... Yavaşça bırakın. Karnınızın ne kadar gevşediğini hissedin. Derin nefes alın ve tutun. Yavaşça verin. Sağ omzunuzu kulağınıza doğru kaldırın. Şimdi gerginliği hissedin. Yavaş yavaş serbest bırakın. Gevşemeyi hissedin. Şimdi sol omzunuzu kaldırın iyice kaldırın şimdi gerginliği hissedin. Yavaş yavaş serbest bırakın, omzunuzdaki gevşemeyi hissedin. Yavaşça derin bir nefes alın ve tutun. Yavaşça derin bir nefes alın tutun ve bırakın. İki yumruğunuzu da sıkın, iyice sıkın, yumruklarınızın ellerinizin gerginliğini hissedin. Şimdi gevşetin bu gerginliğin yavaş yavaş ortadan kalktığını hissedin, ellerinizin ne kadar gevşediğini hissedin. Derin derin nefes alın, nefesinizi tutun ve verin. Şimdi kollarınızı ve yumruklarınızı birlikte sıkın. Yumruklarınız ve kollarınızdaki gerginliği hissedin. Serbest bırakın, gevsek bırakın. Ne kadar gevşediğini hissedin. Yavaşça derin bir nefes alın tutun ve bırakın. Başınızı çeneniz göğsünüze degecek şekilde öne bükün, ensenizdeki gerilimi hissedin. Yavaş yavaş serbest bırakın, tamamen gevşemesini sağlayın. Başınızı geriye sırtınıza degecek şekilde arkaya bükün, boynunuzdaki gerilimi hissedin. Yavaş yavaş serbest bırakın, tamamen gevşemesini sağlayın. Dudaklarınızı sıkın, daha kuvvetli sıkın. Derin nefes alın ve tutun. Yavaşça verin. Dişlerinizi sıkın, daha kuvvetli. Gerginliği hissedin, yavaş yavaş serbest bırakın, gevşemeyi hissedin. Tüm çene kaslarınız gevşiyor. Yavaşça derin bir nefes alın tutun ve bırakın. Şimdi yanaklarınızı balon gibi şişirin. Yavaşça bırakın. Yavaşça derin bir nefes alın, tutun ve bırakın. Şimdi alın kaslarınızı gerin, daha kuvvetli. Gerginliği hissedin. Yavaş yavaş serbest bırakın, gevşemeyi hissedin. Yavaşça derin bir nefes alın tutun ve bırakın. Gözlerinizi sıkın, etrafındaki gerilimi hissedin, daha kuvvetli. Gerginliği hissedin. Yavaş yavaş serbest bırakın. Gevşemeyi hissedin. Yavaşça derin bir nefes alın tutun ve bırakın. Şimdi bütün vücudunuzu sıkın, tüm vücudunuz gerilsin. Yavaşça bırakın. Yavaşça derin bir nefes alın tutun ve bırakın. Su anda tamamen rahatladınız. Bütün kaslarınız gevşedi. Bütün gerilimler yok oldu. Şimdi bir deniz kenarın da olduğunuzu düşünün. Su anda masmavi denizi seyrediyorsunuz. Kumsalın sıcaklığı adeta bütün vücudunuzu kaplıyor. Arka taraftaki çam ormanlarının kokusu rüzgârın eşliğinde size geliyor. Derin bir nefes alıyorsunuz, çam kokusu adeta bütün ciğerlerinizi kaplıyor. Şimdi denize girdiğinizi düşünün. Her kulaç atışta üzerinizdeki ağırlıkların bir bir denize döküldüğünü hissedin. Yüzdükçe rahatladığınızı düşünün. Yavaş yavaş sahile geri dönün. Sırt üstü kendinizi kumların üzerine bırakın. Adeta kumlar sizin için yastık döşek olmuşlar. Kalan ağırlıklarda kumların sıcaklığı tarafından emiliyor. Artık çok rahatsınız. Adeta pamuk gibi kaslarınız gevşedi. Biraz sonra gözlerinizi açınca kendinizi çok hafif, enerji dolu, sakin hissedeceksiniz. Gözlerinizi açın.

GEVŞEME EGZERSİZİ 2

Şimdi oturduğunuz koltukta kendinizi en rahat pozisyona getirin ve gözlerinizi kapatın. Dikkatinizi nefes alış verişinize yoğunlaştırın. Burnunuzdan derin bir nefes alın. Aldığınız nefesi ağızınızdan yavaşça verin. Tekrar burnunuzdan derin bir nefes alın...1-2 saniye bekleyin ve ağızınızdan yavaşça verin. Her aldığınız nefesle vücudunuza taze, ferah bir hava doluyor. Her nefes verişte vücudunuzun yavaş yavaş gevşediğini fark ediyorsunuz. Giderek vücudunuz ağırlaşıyor ve daha da gevşiyorsunuz. O kadar gevşediniz ki kıpırdamak istemiyorsunuz. Bütün bedeninizin sakin ve ağır olduğunu hissediyorsunuz. Yavaş ve sakin bir şekilde nefes alıp vermeye devam edin... Şimdi kendinizi rahat ve güvende hissedebileceğiniz bir yer hayal edin. Burası istediğiniz her yer olabilir, yeryüzü, gökyüzü, bir bulutun üstü ya da bir deniz kenarı, ya da bir ağaç altı, ya da sıcacık yatağınız olabilir... Burada kendinizi hem rahat hem de güvende hissediyorsunuz. Kimse sizi rahatsız edemeyeceği bir yerdesiniz. Etraftaki sesleri veya sadece sessizliği dinliyorsunuz...Vücudunuzda bulunduğunuz yerin ısını hissediyorsunuz... Bulunduğunuz yer kendinizi en rahat hissettiğiniz yer. Buraya gelince sizi rahatsız eden düşünceler, olaylar, durumlar her ne varsa yavaş yavaş bulutlar gibi dağılıyor. Sizi sıkan her ne varsa giderek küçülüyor, giderek sanki su damlaları gibi buharlaşıp uçuyor. Burası öyle bir yer ki sizi bütün sıkıntılarınızdan uzaklaştırıyor... Giderek daha da rahatlıyorsunuz, ferahlıyorsunuz. Kendinizi özgür hissediyorsunuz. Burası sizin kendiniz için seçtiğiniz özel yeriniz. İsteddiğiniz zaman buraya gelip, tekrar bu rahatlama duygusunu yaşayabilirsiniz. Şimdi tekrar bedeninize odaklanıyorsunuz. Nefesiniz sakin ve huzurlu. Bedeniniz enerji dolu. Kendinizi dinlenmiş ve rahatlamış hissediyorsunuz. Şimdi gününüze kaldığı yerden devam etmek için hazırsınız. Hazır olduğunuz zaman acele etmeden yavaşça gözlerinizi açabilirsiniz.

BEN DİLİ VE SEN DİLİ

SÜRE	İÇERİK/SÜREÇ	YÖNTEM
15'	1. Etkinlik 1: Duygu kartları	- Anlatım - Soru/cevap - Oyun - Ek-5 ve Ek-6
10'	2. Duygularımızı nasıl ifade ederiz	- Anlatım - Soru/cevap
10'	3. Ben dili	- Anlatım - Soru/cevap
5'	5. Sonlandırma	- Anlatım - Soru/cevap
Toplam: 40'		

AMAC:

- ✚ Amaç Duygularımızı Daha İyi İfade Etme ve Ben Dilinin Önemi Vurgulama,
- ✚ Etkili İletişim Becerileri ve İyi Bir Dinleyici Olmanın Yollarını Öğrenebilme

ARAÇ:

- ✚ Yazı tahtası, kalem, Ek-5, Ek-6

SÜREÇ:

1. Etkinlik 1: Duygu Kartları



Etkinlik 1: Duygu Kartları (15dk.)

Yapılacak etkinlik için gruptan beş öğrenci seçilir. Öğrencileri, sınıf ya da sınıfın dışına alarak "Duygu Kartlarını" dağıtın. (Ek-5)

1. öğrenciye 'kızgın',
2. öğrenciye 'sevinçli',
3. öğrenciye "üzgün",
4. öğrenciye "heyecanlı",
5. öğrenciye "şaşkın"

Öğrencilerden "Günaydın" kelimesini beden dili ve ses tonunu kullanarak söylemeleri istenir.

Diğer öğrencilere şu yönerge verilir; "Arkadaşlarınızın her biri "Günaydın" kelimesini söyleyerek farklı birer duyguyu yansıtacak. Sizler yansıtılan bu duyguları yakalamaya çalışın. Ben söylediklerinizi tahtaya yazacağım. Sonra birlikte hangi duyguları ifade ettiğimizi konuşacağız". Öğrencilerin ifade ettikleri duygular tek tek tahtaya yazılır. Doğru duygu bulunduğu zaman altı çizilir ve diğer öğrenciye geçilir.

Ek-6 'daki listeden duygu bulma konusunda yararlanılabilir

2. Duygularımızı Nasıl İfade Ederiz

Etkinlikten sonra konu ile ilgili paylaşımlar yapılır.

Bireyin iç ve dış dünyadan etkilenmesi sonucunda genel olarak "hoşlanma" ya da "acı duyma" biçiminde beliren tepkilere duygu denir. Bireyin temel gereksinimleriyle ve onun bir sonucu olan davranışlarla ilgilidir. Duygunun birdenbire ve şiddetli olanlarına da "coşku" denir. Korku, öfke, üzüntü ve sevinç coşkunun ayrı birer türüdür. Duygular, gerek duyu organları ve gerekse iç organlar ve kaslar aracılığıyla alınan duyum ve algılar sonucu ortaya çıkarlar. Karşılanmayan gereksinimler olumsuz duygular yaratır.

Duygularımızı nasıl ifade ederiz?

Öğrencilere, "Peki bizler duygularımızı nasıl ifade ederiz?" diye sorularak konuya giriş yapılır. Öğrencilerden yanıtlar alınır.

"Duygularımızı ifade etmenin en iyi yolu konuşmadır, iletişimdir. Duygularımızı anlattığımızda anlaşılmayı hepimiz isteriz. Peki biz duygularımızı anlatırken ne kadar becerikliyiz? Duygularımızı anlatabildiğimizi düşünüyor muyuz? Bugün hava çok güzel ve sizde kendinizi mutlu hissediyorsunuz. Bunu nasıl ifade edersiniz?" diye sorulur ve cevaplar alınır.

Paylaşımlardan sonra bu konu ile ilgili açıklamalara geçilir.

Duygularımızı İfade ederken, karşımızdakine anlatırken kullandığımız dile dikkat etmemiz gerekiyor. Doğru kelimeleri uygun yerlerde kullanırsak daha iyi anlatırız ve birçok yanlış anlamayı da engellemiş oluruz. Bu anlamda bizi etkileyen olayları ve bu olaylara ilişkin duyguları anlatırken özellikle "BEN" kelimesi üzerinde biraz durmamız gerekiyor.

Sağlıklı bir iletişimi yürütmek için, sorun bizde olduğu zaman, karşımızdakine durumdan rahatsız olduğumuzu ben mesajları, "ben dili" ile iletiriz. Sorun karşı tarafta olduğunda bizler aktif dinleyici oluruz. Eğer sorunu her iki taraf da yaşıyorsa o zaman etkin dinleme ve ben dilini kullanarak ortak bir çözüm noktasına, (çatışmadan) gidebiliriz.

Bu konu ile ilgili bir örnek yapalım.

"Böyle davranmakla kendinden utanmalısın" cümlesini sınıftan herhangi bir arkadaşınıza söylediğimi düşünün. Sizce bu arkadaşınız benim ifadem karşısında neler düşünür, hisseder?

Cevaplar üzerinde konuşulur ve sen dilinin olumsuz etkileri öğrencilerle paylaşılır.

- Sen dili kızgınlığın gerçek nedenlerini pek açıklamaz.
- Sen dilindeki tek belirgin şey mesajdaki saldırdır.
- Kızgınlıklar davranışa değil kişiye yöneliktir. Kişinin onurunu kırabilir.
- Çatışmaya ve iletişim kopmasına neden olabilir.

Yukarıdaki örneği "BEN DİLİ" kullanarak ifade ettiğimizde "Böyle davranıldığında kendimi önemsiz gibi hissediyorum ve bu beni çok sinirlendiriyor." Böyle bir ifade karşısındaki suçlamaz, yargılamaz, duyguyu ve davranışı belirler ve karşısında bulunan kişiye açık mesajlar iletir. Yaşadığımız olumlu ya da olumsuz duyguları uygun yer, uygun kişi ve uygun zamanda paylaşmalıyız.

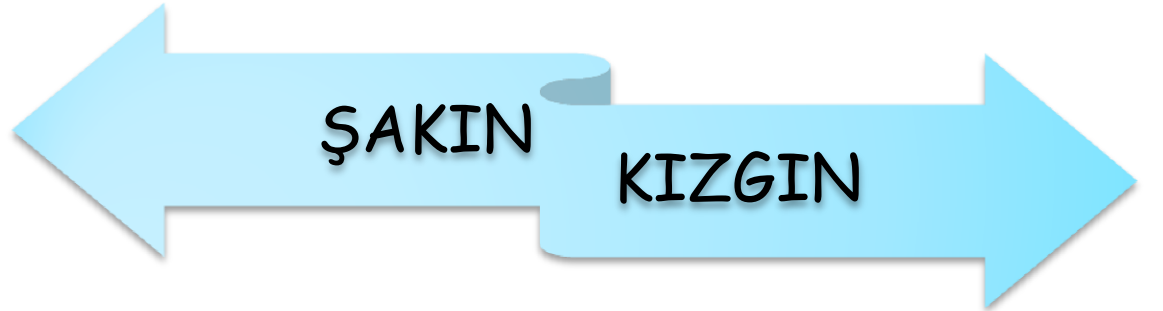
3. Ben Dili

"Bugün kendimizi nasıl hissediyoruz?" Ben dilini kullanarak gönüllü birkaç öğrenciden kendilerini ifade etmeleri istenir.

4. Sonlandırma

Öğrencilerin varsa soruları yanıtlanır. Gelecek oturumda neler yapılacağından bahsedilerek oturum sonlandırılır.

DUYGU KARTLARI



HEYECANLI ŞAŞKIN

EK-6

DUYGU LİSTESİ

COSKULU	İŞF YARAMAZ	TFRFDÜTLÜ	ÜZÜNTÜLÜ
HAKSIZ	REDDEDİLMİŞ	SEVİNCLİ	ÜMİTSİZ
DISLANMIS	KORKMUS	DÜSKÜN	ANLASILMAMIS
KIZGIN	UYUMSUZ	BAKIMSIZ	İNCİNİMİŞ
HASİN	GRUBA AİT	NEFRET	ENDİSELİ
HOSLANMIS	SALDIRGAN	NEFSLİ	ÇFKİCİ
DOYGUN	KAYGILI	ASAĞILIK	YFTFRSİZ
ÖFKELİ	KEYİFSİZ	SASKIN	CÖKKÜNLÜK
KUSKUCU	SAMİMİ	KİNDAR	CÖKMÜS
KARARSIZ	KISKANC	CAN SIKICI	SAVUNUCU
ÜSTÜN	CARESİZ	GÜVENLİ	MUTLU
TFDBİRLİ	GÜVENİLİR	DUYGUSAL	SUÇLU
MERAKLI	SAYGIN	YETERLİ	KARAMSAR
KIRGIN	SEVECEN	ENGELLENMİŞ	YARISMACI
BASARILI	YALNIZ	GURURLU	TOPLUMA AİT
SEVGİ DOLU	ZİHNİ KARISIK	SEMPATİK	EZİK
HUZURSUZ	HÜZÜNLÜ	UTANGAC	HEYECANLI
RAHATSIZ	MÜKEMMEL	ASIK	KEDERLİ
CESUR	KAPRİSLİ	TOLERANSLI	UMUTLU

DİKKATLİ	SIKINTILI	HUYSUZ	SABIRLI
GÜCLÜ	TEDİRGİN	BIKKIN	SÜPHELİ
DURGUN	PİSMAN	HIRSLI	İTİLMİŞ
DÜRÜST	DÜŞÜNCELİ	KÜCÜMSENMİŞ	YERİN DİBİNDE
KABUL EDİLMİŞ	İHMAL	ONURU KIRILMIŞ	KÖŞEYE SIKIŞMIŞ
CESARETİ KIRILMIŞ	HAKSIZLIĞA UĞRAMIŞ	HAYAL KIRIKLIĞINA	

8. OTURUM

GRUBUN SONLANDIRILMASI/VEDA

SÜRE	İÇERİK/SÜREÇ	YÖNTEM
5'	1. Önceki oturumun özeti	- Anlatım - Soru/cevap
30'	2. Etkinlik	- Anlatım - Soru/cevap - Oyun
10'	3. Grubun sonlandırılması	- Anlatım - Soru/cevap
Toplam: 45'		

AMAC:

- ✚ Oturumlar hakkında genel bir değerlendirme yapma, kazanımları paylaşma

ARAÇ:

- ✚ Grup Sayısınca A4 kağıdı, yazı tahtası

SÜREÇ:

1. Önceki Oturumun Özeti

Grup çalışmamıza hoş geldiniz diyerek önceki oturumun özeti yapılarak paylaşımda bulunulur.

2. Etkinlik

Aşağıda belirtilen etkinliklerden biri seçilerek uygulanır.



ETKİNLİK 1

Tüm grup üyelerine 1'er adet kâğıt verilir.

Uzakta bir başka ilde bir çocukluk arkadaşınızın olduğunu ve de zaman zaman haberleştiğinizi düşünmelerini söyleyin. O arkadaşına bu çalışmayla ilgili neler yazmak istersin?



ETKİNLİK 2

Grup üyeleri 5 hafta boyunca öğrendikleri kelimeleri spontane bir şekilde aklına gelenleri söyler. Lider söylenen kelimeleri tahtaya yazar.

Katılımcılara yazdığı kelimeleri kullanarak anlam bütünlüğünü kurmak adına 1-2 kelime ilave ederek bir grup sloganı oluşturmalarını ister.



ETKİNLİK 3

Grup üyeleri 2 gruba ayrılır.

1. grup çember olur ve sandalyelerine oturur. 2. grup ayakta bekler.

Lider 2. Gruba "Arkadaşlarının bu gün sana duygu denetimi grup çalışmasına katılmanla birlikte sendeki olan olumlu değişikliklerle ilgili olarak neler duymak isterdin" der ve düşünmelerini söyler.

Örneğin:

-Artık olur olmaz her şeye kızmıyorsun.

-Artık kime öfkelenmediğini ne kızdığının ayırt edebiliyorsun.

-İyi ki bu grupta vardın.

Daha sonra 2 grup üyeleri sırayla ardarda çemberde oturan arkadaşlarının kulağına bugün duymak istediği kelimeyi ya da cümleyi arkadaşının kulağına fısıldar. Daha sonra 1. Grup aynı şekilde 2. Gruba söyler.

3. Grubun Sonlandırılması

Öğrencilere teşekkür edilir. Oturumların genel değerlendirmesi yapılır ve Oturum sonlandırılır.

ÖFKE KONTROLÜ GRUP REHBERLİK ETKİNLİĞİ BELGESİ

..... tarihinde "Öfke Kontrolü Grup Rehberlik Etkinliği" Grup Oturumuna Katılan, yapılan çalışmayı başarıyla bitirmiştir. Bundan sonraki hayatında ;

- Öfkesini tanıyarak anlamlandırıp kabul edecek,
- Öfkesini hiç yaşamadan bastırması veya kontrolsüz yaşaması yerine kontrol ederek yaşayacak,
- Öfke denetimi becerisi kazanacak,
- Hayatında karşılaştıkları problemleri daha yapıcı yollarla çözebilecek ve yaşadığı öfkeyi olumlu yönde kullanabilecektir.

Grup Üyesi

İmza

Grup Lideri

İmza

____.____.20__

KAYNAKÇA

Morganet, R. S. (2005). *Ergenler İçin Psikolojik Danışma Uygulamaları*. Ankara. Pegem Akademi Yayıncılık

Erkan S. ve Kaya A. (2005). *DeneySEL Olarak Sınanmış Grupla Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Programları Cilt 1*. Ankara.Pegem Akademi Yayıncılık

Aydın, B. (2005). *Ergenlikten Yetişkinliğe Grup Çalışmaları*. İstanbul. Nobel Yayınevi

Davaslıgil, Ü. (1998). *Yaşam Becerilerini Geliştirme Kılavuzu*. İstanbul. Lebip Yalkın Matbaası

Yeşilyaprak, B. (2007). *Eğitimde Rehberlik Hizmetleri*. Ankara. Nobel Yayınları

Sevgi, A. M, Ögel K., Sarıca M. ve Eke C. *Günebakan Madde Bağımlılığı Önleme Eğitim Programı*. Yeniden Sağlık ve Eğitim Derneği. İstanbul

Akdeniz, M. (2007). *Öfke Kontrolü Eğitiminin Öfke Kontrolü Becerilerine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Polat, D. (Ed.). (2007). *Ergenleri Bilgilendirme Ve Farkındalık Kazandırma Eğitim Programı*. Ankara. Türk Eczacılar Birliği Yayınları.

<http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/21/114/800.pdf>

<http://ofkekontrolu.org>