

GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PROJE EKİBİ

# ÖFKEMİ KONTROL EDEBİLİRİM

ÖFKEYİ KONTROL EDEBİLME BECERİSİNİ GELİŞTİRME ÜZERİNE BİR ÇALIŞMA

## HAZIRLAYANLAR

Şahin YÜKSEL

Miyase ERİKÇİ

Hacer ULAŞAN

Servet GÜDÜCÜ

Mehmet GÖMEK

KONYA - 2012

## İÇİNDEKİLER

İçindekiler.....	2
Önsöz .....	3
Giriş .....	4
1.Oturum: Tanışma .....	7
2.Oturum: Duyguları Tanıyorum.....	9
3. Oturum: Öfke ve Bedenim .....	12
4. Oturum : Öfkemle Başedebilirim (Ben Dili – Çözüm ifadeleri).....	14
5. Oturum: Öfkenin Abc' si .....	17
6. Oturum: Kendimden Sorumluyum (Değerlendirme).....	19
Ekler.....	20
Kaynakça.....	25

## ÖNSÖZ

Öfke, saldırganlık ve şiddet geçmişten günümüze kadar insanlık tarihinin çok önemli bir parçası olmuştur. Son yıllarda dünyada özellikle de ülkemizde şiddet içerikli olaylarda bir artış yaşandığı görülmektedir. Yazılı ve görsel basında her gün öfke nöbetleri, cinnet geçirme, yaralama ve öldürmeye kadar giden şiddet olaylarına üzüntüyle tanıklık etmekteyiz. Artmakta olduğu gözlemlenen bu şiddet içerikli olayların temelinde hiç şüphesiz ki birçok neden yatmaktadır. Ancak biz şunu biliyoruz ki öfke duygusunun sağlıklı yollarla ifade edilememesi bu nedenler arasında belki de en önemli olanıdır.

Bizler rehber öğretmen olmanın bilinci ve sorumluluğuyla toplumda yaşanan bu şiddeti azaltma noktasında ne yaparsak bizimde çorbada tuzumuz bulunur düşüncesiyle okuldaki öğrencilerimizin öfke duygularını, bireysel gelişimlerine katkı sağlayacak bir biçimde denetim altına almalarını sağlamak için bu grup çalışmasını hazırladık.

Başta belirttiğimiz öfke ve şiddet içeren davranışların yanı sıra toplumumuzda sevgi, kardeşlik, hoşgörü içeren bir çok güzelliğinde yaşandığını gözden uzak tutmamak gerekir. Sonuçta şiddet içeren olumsuz olayları da, sevgi ve hoşgörü içeren olumlu olayları da meydana getiren hep aynı insanlardır. İşte her şeyin kaynağının insan olduğu ve insanın iyi yetiştirildiğinde güzel şeyler ortaya çıkarabileceği fikri hareket noktamızı oluşturmuştur.

Öğretisinde insanlık için sevgi temennisi bulunan Hz. Mevlana “ Sevgide güneş gibi ol, dostluk ve kardeşlikte akarsu gibi ol, hataları örtmede gece gibi ol, tevazuda toprak gibi ol, **öfkede ölü gibi ol ....**” Sözleriyle hoşgörü çağrısını Konya’ dan tüm dünyaya iletmiştir. İşte bu manevi iklime sahip Konyamızın çocuklarına; insanları sevmenin, onlara değer vermenin ve onları kabul etmenin, onlara zarar vermekten, incitmekten, acı çektirmekten ve zarar vermekten daha büyük bir erdem olduğunu anlatabilmek, daha huzurlu, mutlu bir toplumun inşasına katkıda bulunabilmek maksadıyla bu çalışmayı hazırladık. Bizlere çalışmalarımızda fikirleriyle ufuk açan sayın Neval Güven TÜRKELİ hanımefendiye ve tüm arkadaşlarımızı en içten teşekkürlerimizi sunarız.

*Grupla psikolojik danışma ekibi*

## GİRİŞ

### ÖFKEMİ KONTROL EDEBİLMEYİ ÖĞRENIYORUM

**Hedef grup:** Ön ergenlik ve ergenlik dönemindeki kız ve erkek öğrenciler (4.5.6.7.8. Sınıflar)

#### **Programın Gerekçesi:**

Öfke insanın temel duygularından biridir. Evrensel bir duygu olmakla birlikte her kültürde farklı şekillerde ifade edilir. Öfkenin doğal bir duygu olduğunu söylerken öfkeyi ifade ediş tarzımızın yaşadığımız kültürden etkilendiğini söyleyebiliriz.

Öfke planlanarak ortaya çıkan bir durum değil, çoğunlukla engellenme, haksızlığa uğrama, eleştirilme, küçümsenme gibi durumlarda ortaya çıkan güçlü bir duygu olarak tanımlanır.

Öfke duygusunu tam olarak tanımayan birçok insan bu doğal, evrensel ve yararlı insan duygu ile başa çıkmakta zorluk çekmektedir.

Öfkenin ifade ediliş biçimleri çeşitlilik gösterir. Öfkenin ifade ediliş biçimlerinden en önemlisi ve üzerinde durulması gereken saldırganlıktır. Sözel ve fiziksel saldırganlık olarak görülür.

Öfkeye eşlik eden pek çok fizyolojik belirtiler de vardır. Kas gerilimi, terleme, kızarma, uyuşma hissi, nefes almakta zorluk çekme vb. gibi.

Öfke duygusu tüm bu özelliklerinden dolayı pek çok psikoterapi seansının başlıca konusu olmuştur; ancak üzerinde en az araştırma yapılan duygulardan biridir. Öfke ile diğer duygular arasında çok karmaşık bir ilişki vardır. Öfkeyle birlikte kaygı ve korku düzeyinin arttığı, üzüntü ve suçluluk duygularının eşlik ettiği görülmektedir.

Öfke hangi nedenden kaynaklanırsa kaynaklansın üzerinde durulup çözümlenmesi gereken bir duygudur. Öfke ile uğraşan uzmanlar bazı önemli noktalarda anlaşmışlardır:

1. Öfke bir duygudur davranış tarzı değil
2. Kronik öfke sağlık için tehlikeli olabilir
3. Öfke çoğu kez tehlikesiz hale getirilebilir; getirilmelidir.
4. Öfkenin ifade edilmesi çözüme yönelik olmalıdır.

Aynı zaman da öfke duygusunun bireyi etkileyen olumlu yönleri de vardır:

1. Öfke duygusu karşısındaki neyi önemseydiğimizi gösterir.
2. Başkalarına karşı olumsuz duyguların ifadesini kolaylaştırır.
3. Dışsal çatışma sonrasında egoyu incinebilirliğe karşı savunur.
4. Hoşlanmadığımız süregelen davranışı ortadan kaldırır veya engeller
5. Öfke bir haklılık algısıdır.

Kısaca öfke duygusu bireyin kendi varlığını koruması, tanıtması ve çevreye kabul ettirmesi için gereklidir. Bu durum özellikle ergenlik çağında önemlidir.

İnsan yaşamı sürekli bir değişim ve gelişim içindedir. Ergenlik dönemi belki de bu gelişim sürecinin en önemli evresini oluşturur. Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olarak değerlendirdiğimiz bu dönemde görülen fiziksel ve hormonal değişikliklerin yanı sıra, ergende artan bağımsızlık isteği toplumun engelleyici etkileriyle bir araya geldiğinde ergen için zorlama ve bunalım haline gelir. Bu dönemde ergenin başarması gereken rol(görev) yetişkin rollerine uygun davranış kalıpları geliştirmektir.

Bu dönem duygusal iniş çıkışların yaşandığı, öfke, sevinç, sevgi, üzüntü gibi duyguların bir arada ve uçlarda yaşandığı bir dönem olarak kabul edilmektedir. Öfke bu dönemde hem genç hem çevresi için ciddi ve yaygın bir problemdir.

Çocukluk ve gençlik çağında belirli engeller karşısında öfkelenmek kişiliğin korunması, saygınlık kazanması ve bu saygınlığın sürdürülmesi açısından geliştirici, yapıcı yönde rol oynar. Bir dereceye kadar çocuğun öfkesi bütünlük ve öz kimlik için bir savunma mekanizması görevini yerine getirmektedir. Çocukluk ve gençlik çağında bir duygulanım ve coşku biçimi olarak yaşanan öfke bir sonraki yaşam evresinde kin, nefret, düşmanlık gibi duygulara dönüşebilir. Bu tür duyguların etkisi altında kalan insan ise daha sık ve şiddetli öfkelenir.

Yetişkin dünyasına katılma çabası içinde olan ergene öfke duygusu hakkında farkındalık kazandırmak ve öfke kontrolü becerisi kazandırmak bu grup rehberliği çalışmasının temel amacıdır. Ayrıca ergenler kıskançlık, üzüntü, hayal kırıklığı gibi duygularını öfke olarak ifade edebilmektedir. Bu grup çalışmasıyla öğrencilerimizin duyguları tanımasını ve öfke duygusunun altında yatan gerçek duyguyu fark etmelerini de amaçladık.

Öfkenin biriktirilmesi sonucu patlamalar olduğu unutulmamalıdır, oysa öfkenin yavaş ve uygun şekilde dışa vurulması bireyde bir rahatlık duygusu yaşatır. Öğrencilerimizin öfkelerini bastırmaları veya kontrolsüz yaşamaları yerine kontrol ederek yapıcı bir şekilde ifade etmeleri üzerinde durmaktayız.

Grup rehberliği çalışmamızda drama yönteminden yararlanarak grupta hareketi de kullanmaya çalıştık.

Ayrıca, yayınlanmış öfke kontrolü becerilerini geliştirme amaçlı grup rehberliği programlarının 10 oturum gibi uzun ve yoğun çalışmalardan oluştuğunu gördük. Bizler bu grup rehberliği programı ile okullarımızda kolaylıkla uygulayabileceğimiz bir çalışmayı amaçladık.

### **Grubun Oluşturulması:**

Grup: 8-10 kişi (çift sayıda olacak)

Uygulayıcı: Okul Psikolojik Danışmanı

Hedef grup: öfke bu program ilköğretim 4.5.6.7.8. sınıf öğrencilerinin öfke denetimi becerilerini geliştirmek için hazırlanmıştır.

Ortamın düzenlenmesi: Çember şeklinde dizilmiş sandalyeler, gerektiğinde kullanmak üzere tahta, kalem, dosya kağıdı, boya kalemleri

### **Gruba Öğrenci Seçme Kriterleri**

1. Gönüllülük ilkesi
2. Bireysel görüşme

### 3. Öğretmen ve veli gözlem sonucu rehberlik servisine yönlendirilenler

**Oturum Sayısı:** 6 oturumdan oluşmaktadır.

## **1.OTURUM**

### **TANIŞMA**

**Süre:** 30 – 40 dakika

**Materyal:** Kağıt – Kalem

- 1- Çocukların hızlı bir şekilde birbirleri hakkında bilgi edinmelerini sağlamak ve kaynaşmalarını sağlamak amacıyla “sıraya girme” oyununu grup lideri başlatır.

Sıraya girme oyunu:

Çocuklara belli bir kriter verilerek kendilerini bu kritere göre sıraya sokmaları istenir.

Örneğin:

- Boy sırasına girmek
  - Doğum günü tarihlerine göre
  - İsimlerin baş harflerine göre alfabetik sıraya girmek. Öğrenciler sıraya girdikten sonra bu sıra bozulmadan öğrenciler oturur.
- 2- Grup lideri kendini tanıtır. “Tanışma” oyunu ile öğrencilerin birbirlerinin isimlerini öğrenmeleri sağlanır. Tanışma oyununu grup lideri başlatır: kendi ismini söyler ve yanındaki öğrenci grup liderinin ismini ve kendi ismini söyler, sıradaki öğrenci ilk isimden başlayarak kendi isimlerini söylerler
  - 3- Çocuklara birer kağıt dağıtır ve çocuklara şu yönerge verilir. “Elinizdeki kağıtlara kendinizle ilgili üç özellik yazınız.” Grup lideri kendisine ait üç özelliği örnek olarak söyler. ( Grup lideri öğrencileri yönlendirmemek için hiçbir özellik söylememeye dikkat eder.)

Daha sonra elinizdeki kağıtları katlayarak masanın ortasına(veya bir kutuya) koyun. Daha sonra sıra ile herkes bu kağıtlardan bir adet çekerek kağıtta yazılı olanları yüksek sesle okuyup bu kağıdın kime ait olduğunu tahmin etmeye çalışacak”

Kağıtlar okunurken söz alarak bir tahminde bulunmaları istenir. Grup doğru tahminde bulunamazsa, kağıdın sahibi kendisini belli eder. Kağıdın arkasına öğrencinin ismi yazılarak yaka kartı olarak kullanılır.

- 4- Grup kuralları açıklanır:

- Grup üyelerinin birbirine karşı koşulsuz saygılı olmaları esastır.
- Grup içinde konuşulanlar grupta kalacak kesinlikle dışarı çıkmayacak. Gizlilik esastır.

- Ben ile başlayan cümleler kullanılacak
- Verilen ev ödevlerini yerine getirmelerinin önemi ve devamlılığı vurgulanır.

Öğrenciler birer cümle ile grup çalışmasından beklentilerini ve amaçlarını açıklamaları sağlanır. Bu amaçla üçerli gruplar oluşturulup katılma amaçları oluşturulur ve paylaşılır.(olumlu ifadeler kullanılır: sakın kalmayı başarmak istiyorum - insanlarla iyi iletişim kurmak istiyorum gibi...)

(Grup lideri grup amaçlarını öfkeyle başa çıkma, kolay öfkelenmemek ve saldırgan davranış sergilemeden uygun tepkiyi verebilmek olduğunu ifade eder.)

-Grup lideri çocuklara şu açıklamalarda bulunur:

“Her gün küçük ya da büyük pek çok olayın bizi rahatsız edebileceği veya kızdırabileceği söylenir. Bunu bir bardağa bir kaşık ile su doldurmaya benzetebiliriz. Çoğu kez bu rahatsızlıklarımızı kendimize saklarız ve dışarıya belli etmeyiz. Ama bazı anlarda bardak ağzına kadar su ile dolar ve taşar. İşte sizi böyle taşıyacak noktaya getiren –en sonunda patlatan- olaylar nelerdir?”

- Her çocuğa birer adet kağıt dağıtılır ve kağıda onları kızdıran şeyleri azmaları istenir.

- Çocuklar kendilerini kızdıran şeyleri önce yanlarındaki sıra arkadaşları ile daha sonra isteyenler tüm grupla paylaşırlar. Tahtaya kocaman bir patlamış mısır çanağı veya bir kaynamış kazan resmi çizilir ve gruptaki çocukları kızdıran şeyler bu resimlerin içine yazılır.

5- Grup lideri aşağıdakine benzer bir açıklama yapar:

Öfke; sevinç, üzüntü, şaşkınlık gibi temel bir duygudur. Öfkelenmek normal ve gereklidir. Öfkelenen birey duruma olan tepkisini-tavrını göstermektedir. Ancak sorun öfkelenmek değil, öfkeyi uygun olmayan biçimlerde göstermektir. Uygun olan biçimlerde öfke ifade edildiğinde sorun oluşturmaz hatta sorunların çözümüne katkı sağlar. Ancak uygun olmayan biçimde ifade edildiğinde çevreye, insanlara zarar verebilir.

- Öfkenin kendisine nasıl zarar verebileceği öğrencilerle tartışılır.

6- Oturum özetlenir. Gizlilik kuralına vurgu yapılarak gelecek oturumun gün ve saati belirtilir.

## 2.OTURUM

### **DUYGULARI TANIYORUM**

**Süre:** 30 – 40 dakika

**Materyal:** Öğrenci sayısı kadar kağıt tabak

Smile-duygu durum formu (ek 1)

- 1- Bir önceki oturumda öfkenin de diğer duygularımız gibi bir duygu olduğunu konuşmuştuk. Günlük yaşamda hangi duygularla karşılaşılıyor? Sorusu öğrencilere yönlendirilir.
- 2- Tahtaya “Hoşa Giden Duygular” ve “ Hoşa Gitmeyen Duygular” başlıklarını ifade etmek amacı ile bir gülen yüz bir de somurtan yüz çizilir. Bazı durumlarda hoşa giden duygular yaşadığımız (örneğin mutluluk, sevinç, gurur duyma gibi) bazı durumlarda ise hoşa gitmeyen duygular yaşadığımız (örneğin korku, üzüntü, kıskançlık gibi) anlatılır. Çocuklar duygu örnekleri bulmaya teşvik edilir. (bu kısımda hoşa gitmeyen duyguların da gerekli ve işe yarayan duygular olduğu vurgulanabilir: korku duygusu bizi tehlikelerden korur; kıskançlık duygusu başarımızı arttırabilir...)

Gülen yüz- somurtan yüz oyunu:

Daha sonra çocuklara aşağıda yer alan veya benzeri duygu durumları okunur. Bu gibi durumlarda neler hissedebilecekleri ve bu duygunun hoş bir duygu mu, yoksa hoş olmayan bir duygu mu olduğu sorulur. Çocuklara genelde bizi mutlu eden ve neşelendiren duyguların hoşumuza gittiği öte yanda bize mutsuzluk veren duyguları yaratan durumlardan ise genellikle kaçınmak istediğimiz hatırlatılır. (Her çocuğa bir yanında güler yüz, bir yanında somurtan yüz çizili kağıt tabaklar dağıtılır. Grup lideri her durumu okudukça onlar tabağın uygun olan yüzünü kaldırır.)

Etkinlik şu sorularla sürdürülür: Hoş olan ve hoş olmayan duyguları ayırt etmek zor oldu mu? Başkalarının hoş olarak adlandırdığı ama sizin için hoş olmayan (veya tersi) duygu var mı? Hangi tür duyguları istersiniz? Hoş duygular duymak için neler yapabilirsiniz? Başkalarına hoş duygular yaşatabilir misiniz? Nasıl?

Çocuklara bazı durumlarda olumsuz duygular yaşasalar bile bu duyguları sürekli yaşayacakları anlamına gelmediği hatırlatılır.

#### ***Duygu Durumları***

\*Dişin düştü.

\*Yeni bir oyun öğrendin.

\*Arkadaşın sana kırıldığını söyledi.



- \*Kitabını kaybettin.
- \*Annen yalan söylediğin için seni cezalandırdı.
- \*Yeni bir okula gidiyorsun.
- \*Yeni bir eve taşındınız.
- \*Büyükannen size ziyarete geldi.
- \*Kardeşin çok hastalandı.
- \*Ceketin yırtıldı.
- \*Yeni bir arkadaş edindin.
- \*Yağmur yağıyor.
- \*Karnın acıktı ama daha yemek yemeğe çok zaman var.
- \*Baban sana bir hediye almış.
- \*Arkadaşların senin iyi oyun oynayamadığını söylüyor.
- \*Birileri hakkında dedikodu çıkarmış.
- \*Yağmur yağarken gök gürültüsü oluyor ve şimşekler çakıyor.
- \*Kocaman bir köpek yolda sana doğru koşarak geliyor.
- \*Başın ağrıyor ve annen yanına gelip başını yumuşak bir şekilde ovup acını azaltmaya çalışıyor.

3- Öğrencilere Smile-duygu karşılaştırması formu dağıtılır eşleştirmeleri yapmaları istenir.

4- Öfke de günlük yaşamdaki gerekli duygulardan biridir. Herkes zaman zaman öfkelenir.

Ne zaman öfke duygusunu yaşarız?

Sizleri neler öfkelenendiriyor? Soruları yönlendirilir ve cevaplar yazılır.

- \* insanlar incindiklerinde,
- \* haksızlığa uğradıklarında
- \* işleri yollarında gitmediklerinde
- \* kendilerini çaresiz hissettiklerinde
- \* engellendiklerinde
- \* aşağılandıklarında
- \* alay edildiklerinde öfkelenebilirler.

Buzdağı Etkinliđi:

(Öfke temelinde yatan duygu etkinliği, kendi duygusunu fark etme – başkasının duygusunu fark etme)

Öfke bir BUZDAĞI' na benzer. Öfkenin temelinde fark edemediğimiz duygular olabilir. (Buzdağının yer aldığı (ek 2) öğrencilerin görebilecekleri şekilde asılır ya da tahtaya çizilir).

## **Durumlar:**

\* Sen televizyon izlemek istiyorsun, annen ise ders çalışmanı. Ve annen televizyonu kapatıyor.  
Öfkелisin → duygu → Engellenmişlik

\*Arkadaşının gözlüklerinden dolayı alay ediyorsun. Arkadaşın öfkелendi.

Öfke → duygu → Değersizlik, üzüntü

\*sınavlarda kötü not almak ----- duygu----- hayal kırıklığı

\*arkadaşımın bana bağırması----- duygu ----- önemsenmemek

\* arkadaşımın hile yapması----- duygu ----- haksızlığa uğramak

Öfkeyi Uyandıran Temel Duygular:

- Kıskançlık
- Üzüntü
- Merak
- Yalnızlık
- İtilmişlik
- Haksızlığa uğramış hissetmek
- Kaygı
- Hayal kırıklığı
- Anlaşılammamak

Temel duygular birikip, sertleşip, katılaşınca buzdağının tepesindeki öfkeyi oluşturur.

Özetleme: Grup lideri öfkenin de diğer duygular gibi normal ve kabul edilebilir bir duygu olduğunu vurgular.

Ev ödevi: Bir hafta içinde öfkелendiğiniz durumları ve altında yatan duyguları bulmaya çalışalım.

## **3.OTURUM**

### **ÖFKE VE BEDENİM**

**Süre:** 30 – 40 dakika

**Materyal:**

Bir önceki oturum özetlenir. Lider Öfke duygusunun doğal ve evrensel bir duygu olduğunu, öfkenin altında yatan duyguları keşfetmemizin kendimizi ve karşımızdakini anlama açısından önemli olduğunu vurgular.

Öfke aslında bir şeylerin yolunda gitmediğini göstermesi açısından önemlidir. Bazı durumlarda öfke yarar sağlayabilir. Bu açıdan sağlıklı olan öfke duygusudur. Sağlıksız olan öfkenin ifade ediliş şeklidir. Öfkenin yarar sağlamadığı tepkiler ise genellikle saldırgan nitelikler taşır ve öfke duyulan kişiye, eşyaya veya kendine ve bedenine zarar vermekle sonuçlanır. Bastırıldığı zaman pasif saldırganlık, surat asma, küsme şeklinde ortaya çıkabilir.

Çocuklar arasından gönüllü olanların çeşitli hayvanların kızgın oldukları durumlarda nasıl davrandıklarını taklit etmeleri istenir. Örneğin:Kızgın, kedi, köpek, goril, eşek.

Çocuklara bazı kişilerin kızdığını nereden anladıkları sorulur. Örneğin anneniz, kardeşiniz, babanız, öğretmeniniz veya bir arkadaşınız. Öğrencilerin betimlemeleri tahtaya çeşitli başlıklar halinde listelenir: Yüz ifadesi, vücut dili, ses tonu, kullanılan sözcükler gibi.

Çocuklara kendileri kızgınlık yaşadıklarında bunu vücutlarının kendilerine nasıl anlattığı sorulur: kalbin hızlı artması,

- ✓ yüzün kızarması,
- ✓ kasların gerilmesi,
- ✓ mideye kramp girmesi,
- ✓ ağlama isteği,
- ✓ vurma isteği gibi.

Bu örnekler tahtaya vücudumuzun kızgınlık sinyalleri başlığı altında not edilir. Liste tamamlandığında vücutundan her sinyali kaç kişinin aldığı parmak kaldırarak cevaplamaları istenir ve her sinyalin yanına bunu alan öğrenci sayısı yazılır.

Betimlemeler tamamlandığında tahtadaki liste gözden geçirilir ve insanların kızdıklarında farklı farklı tepkiler verebilecekleri hatırlatılır. Bedensel tepkileri hafifletecek iyi nefesin özellikleri öğrencilere anlatılarak uygulama yapılır. Gevşeme çalışmasıyla oturuma son verilir.

### ***NEFES ALMA FARKINDALIĞI***

**Amaç:** Çocukların doğru nefes almayı öğrenerek, kızgınlık yaşadıkları durumlarda kendi kendilerini sakinleştirmelerine yardımcı olmak.

**Süre:** 10 dakika

**-Grup lideri çocuklara doğru nefes alma yollarından birini öğreteceğini söyleyerek aşağıdaki yönergeleri verir:**

1. Oturarak veya ayakta dik bir pozisyonda durun. (Bu egzersizi eğer yerde yatıp, ayaklarınızı hafif bükerek yaparsanız daha iyi sonuç alırsınız.)
2. Dikkatinizi nefes alış verişinize verin. Vücudunuzun nefes alırken ve verirken en çok hangi kısmının şiştiğine ve indiğine dikkat edip bir elinizi bu kısmın üzerine koyun. Eğer bu kısım göğsünüzün üzerinde ise , nefes alıp verirken ciğerlerinizin alt kısımlarını iyi kullanmıyorsunuz demektir. Sınırlı insanlar sık sık, kısa aralıklı olarak göğüslerinin üst kısmı şişirerek ciğerlerinin üst kısmı ile nefes alırlar.
3. Bir elinizi fazla bastırmadan karnınızın üstüne koyun ve nefes alış verişinizi takip edin. Her nefes alışınızda karnınızın şişmesini ve her nefes verişte inmesini takip edin.
4. Nefes alma en iyi burundan yapılır. Mümkünse nefes alma ve verme egzersizlerinden önce burnunuzu temizleyin.
5. Göğsünüz karnınızda bir uyum içinde inip çıkıyor mu? Bir iki dakika göğsünüzün karnınızın iniş çıkışlarını takip etmesini izleyin.
6. Yavaş bir şekilde ağızınızdan derin bir nefes alın. Havanın yavaş bir şekilde karnınıza dolup karnınızın üzerindeki elinizi itmesini izleyin. Kendinizi zorlayıp karnınızı fazla şişirmenize gerek yoktur.
7. Göğsünüzün üstündeki eliniz karnınızla birlikte sadece bir miktar yükselmelidir.
8. Nefesinizi yavaşça ağızınızdan verin ve sakin bir şekilde ağızınızdan bir rüzgar üfürüyormuşsunuz gibi hissedin. Ağızınız, diliniz ve çeneniz gevşek olmalıdır. Dikkatinizi uzun, yavaş, derin nefes alışınıza, havanın karnınızı doldurmasına ve nefesin ağızınızdan hafif bir rüzgar gibi çıkışına odaklayın.

-Çocuklarla nefes alıp verme egzersizi 4-5 kere tekrarlanır ve çocuklara şöyle söylenir:

“Bu nefes alıp-verme egzersizini her gün aklınıza geldikçe birkaç kere tekrarlayın. Nefes alıp verdikçe vücudunuzda gerilimin azalışını ve rahatlamamanın artışı hissedin.

---

**Gevşeme çalışması:** hafif bir müzik parçası eşliğinde katılımcılardan hayal kurmaları ve kendilerini iyi hissedecekleri bir şey (istedikleri canlı. Cansız her şey olabilir) olarak hayal etmeleri istenir. Bir süre seçtikleri şey rolünü hissedip yaşamalarına zaman tanınır.

**Ev ödevi:** Çocuklara birer ÖFKE İFADE ETME FORMU (Ek3) verilerek kendilerini son zamanlarda çok kızdıran bir olayı anımsamaları istenir. Olay ne idi? Kiminle oldu? Ne tür bir tepki verdiler? Sonucu ne oldu? Sorularını düşünüp bu kağıtlara yazmaları istenir.

## **4.OTURUM**

### **ÖFKEMLE BAŞEDEBİLİRİM**

**Süre:** 30 – 40 dakika

## **Materyal:** Öfke İfade Tarzı Formu

Öfke İfade Tarzı Formuna göre öğrenciler öfkelenedikleri olayları grupla paylaşır. Aşağıdaki sorularla öfke ifade tarzları değerlendirilir.

Sorular:

1. Olay ne idi, ne tür tepki verdin?
2. Verdiğin tepki uygun mu?
3. Eğer uygun değilse en etkili karşılık ne olurdu?
4. Uygun ve uygun olmayan tepkileri fark edebildin mi?

Çocuklar arasından istekli olanların öfke ifade tarzı formlarına not ettikleri kızgınlık olayları, verdikleri tepkiler ve bu tepkilerin sonuçları dinlenir. Tepkiler ve sonuçları tahtaya not edilir ve örneklemeler tamamlandığında bazı tepkilerin olumlu sonuçlar verdiğini, bazılarının da olumsuz sonuçlar verdiğini ya da bazılarının kendileri için olumlu sonuçlar verirken (örneğin vurduğu için rahatlamak gibi) karşısındaki kişi için olumsuz sonuçlar verdiğine (örneğin vurdukları kişinin canını yanması ve üzülmeye gibi) dikkat çekilir.

Öfkesini kontrol edemeyenlerin, aslında vermek istedikleri tepkinin dışında, **tepkisel** davrandıkları gözlenir.

### ***Tepkisel davranma nedir ?***

“Davranışın sonucunu düşünmeden” davranmak şeklinde anlatılabilir.

Aslında anlık öfkeleriyle hareket edenlerin büyük çoğunluğu hem kendine hem de karşısındakine zarar verir ve sakinleştikten sonra doğru adımları görebilir. Bu oturumun amacı öfke anında öfke ifade tarzımızı kontrol altına alacak en doğru tepkiyi seçip uygulayabilmektir.

Grup üyelerine öfke tepkisinden kaçınmak için ne gibi yöntemler bildikleri sorulur ? Cevaplar alındıktan sonra grup lideri eğer öfkelenmekte haklılarsa ilk adımın “BEN DİLİ” ni kullanmayı öğrenmek olduğunu belirttikten sonra “BEN DİLİ” ni açıklar.

Ben dili: Bireyin karşılaştığı durum ya da davranış karşısında, bireysel tepkisini duygu ve düşüncelerle açıklayan ifade biçimidir.(Burada duygular konusuna kısa bir dönüş yapılarak duygumuzu fark etmenin ben dilini kullanmayı kolaylaştıracağından bahsedilebilir.)

Ben diliyle konuşmak duygu ve düşünceleri ilettiği için kullanan kişiyi rahatlatarak öfkenin birikmesini önler ve karşısındaki kişinin de hatasını anlamasına fırsat verir.

Sen dili - ben dili alıştırmaları grup liderinin örnekleriyle, öğrencilerin katılımıyla yapılır.

## **Örnekler:**

*1.Sen dili: Beni incitmekten zevk alıyorsun.*

*1.Ben dili: ben çok incindim.*

*2.Sen dili: Zaten baan hiç zaman ayırmazsın, hep çok işin vardır.*

2.Ben dili: *Bana daha çok zaman ayırırsan mutlu olurum.*

3.Sen dili: *Aldığımız kararı bozarak, onu tekrar gruba alarak hata yaptın.*

3.Ben dili: *Aldığımız kararı dikkate almamana üzüldüm.*

Çözüm ifadelerini kullanmak: Hangi cümle senin ? kendinizi öfkeli hissettiğinizde bu cümlelerden bazılarını kullanınız.

Herkes kendi cümlesini seçsin;

- ✓ Ben soğukkanlıyım kendimi kontrol edebilirim.
- ✓ Fazla üzülmemeliyim olayları olduğu gibi kabul etmeliyim.
- ✓ Kimseye kendini ispatlamak zorunda değilsin.
- ✓ Deli olacak kadar öfkelenmek için bir sebep yok.
- ✓ Sadece olumlu şeylere bak.
- ✓ Sadece olumlu şeylere bak.
- ✓ Seni öfkeliendiren olayın olumlu yönlerini bulmaya çalış.
- ✓ Bunun beni öfkeliendirmesine izin vermeyeceğim.
- ✓ Böyle hareket etmek onun ayıbıdır.
- ✓ O bu kadar öfkeliyse muhtemelen mutsuzdur.
- ✓ Bu olay beni öfkeliendirecek kadar önemli değil.
- ✓ Kişiler istediğim, beklediğim şekilde davranabilir.
- ✓ Kalbim çok hızlı atmaya başladı. Derin nefes alıp sakinleşmenin zamanı.
- ✓ Bu problemi konuşabiliriz. Belki bir çözüm yolu bulunabilir.
- ✓ Kendime hakimim. Bu konuyu halledebilirim.
- ✓ Sakinleş, derin nefes al.
- ✓ Birbirimize ve kendimize saygılı olalım.
- ✓ Sakinleştiğinde neden bu kadar öfkeliendiğine üzülebilirsin.

Öfke duygusunun bize ait olduğu, duygularımızdan bizim sorumlu olduğumuz vurgulanarak, ben dilini kullanmanın karşıdaki kişinin sorumluluğunu fark etmesine ve kendisini ifade edenin daha iyi anlaşılmasına yardım edeceği ; çözüm ifadelerini kullanmanın ise öfkeliendiğimiz an sakin kalmamızı sağlayarak anlık tepkileri önleyebileceği söylenerek oturuma son verilir.

Ev ödevi: Ben dilini günlük yaşamda kullanmaları istenir.

## **5.OTURUM**

### **ÖFKENİN ABC'Sİ**

**Süre:** 30 – 40 dakika



## Materyal: Duyguların ABC'si formu

Ben dili ve çözüm cümlesi kullanmanın işe yarayıp yaramadığı sorularak grup lideri giriş yapar. Çözüm cümleleri ve ben dilini kullanmanın öfkeyi kontrole yardımcı olup olmadığını sorular ve grupla paylaşımlarını sağlar.

Öfkeye neden olan pek çok faktör vardır.

- Çevresel olaylar
- Ben (Bireyin durumu algılama şekli): Örnek: kantinde sıraya girdiniz, bu sırada hiç tanımadığımız biri gelip size çarparak önünüze geçmeye çalıştı. Ne tepki verirsiniz?

Gruptan tepkilerini paylaşmaları istenir

Aynı yaş grubu ve benzer sosyal çevrede yaşayan bir grup olarak aynı olaya karşı tepkilerimiz farklı. Bundan nasıl bir sonuç çıkartabiliriz?

Sonuç: sadece olay belli bir duyguyu oluşturmak için yeterli değildir. O olayla ilgili kişisel düşüncelerimiz, bilgimiz ve algılarımız o olaya vereceğimiz tepkimizi belirler.

- Kişinin bir amacına ulaşırken engellenmesi

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

Bu oturumda öfkeyle baş etme yöntemleriyle devam edileceği “öfkenin ABC'si”, “düşünceleri değiştirme”, çalışmalarının yapılacağını söyleyerek tahtaya grup lideri tarafından “öfkenin ABC'si” çizilir.

“Duygularımıza yaşanan olaylar değil, düşüncelerimiz(algılarımız) neden olur.” Cümlesini grup lideri tahtaya yazar.

### Öfkenin ABC'si

A	B	C
Arkadaşınız sizinle olan randevusuna gecikti.	“Belki de bir kaza geçirdi.”	Kaygı / İlgi

Arkadaşınız sizinle olan randevusuna gecikti.	“Bahse girerim unuttu.”	Rahatsızlık / Huzursuzluk
Arkadaşınız sizinle olan randevusuna gecikti.	Hiçbir zaman zamanında gelmez. İlgisizliğini beni bekleterek gösteriyor.	Öfke / Hayal kırıklığı

Başka örneklerle konu pekiştirilir.

OLAY  $\longrightarrow$  DÜŞÜNCE  $\longrightarrow$  DUYGU (Nasıl düşünürsen öfke duygusunu kontrol edebilirsin.)

**OLAY 1:** Kardeşimle aynı odayı paylaşıyoruz ve eşyalarımı izinsiz kullanıyor.

DÜŞÜNCE 1: Kardeşimin benim odamda kalması haksızlık buna dayanamıyorum.

DUYGU 1: Öfke, kızgınlık, haksızlığa uğramışlık. (Grup lideri; öfkeyi hafifletecek düşünce şeklini bulun)

DÜŞÜNCE 2: O daha çok küçük, kardeşimle aynı odada kalmak dünyanın sonu değil. Annemle konuşup bu sorunu nasıl çözebileceğimizi bulmalıyız.

DUYGU 2: Öfke ve kızgınlık duygusu hafifler.

**OLAY 2:** Çalışarak girdiğiniz bir sınavdan düşük not aldınız. Öğretmeni suçluyor ve öfkeleniyorsunuz.

DÜŞÜNCE1: Bu hoca bana taktı, ayrımcılık yapıyor, bazı öğrencilere hak etmedikleri halde fazla not veriyor.

DUYGU 1: Haksızlığa uğramış hissetme, öfke, hayal kırıklığı

(Grup lideri: Bu olayda öfkeyi hafifletecek düşünce şeklini bul)

DÜŞÜNCE 2: Çalışmam yeterli değilmiş. Yapamadığım soruların cevabını bulmalı ve konuyu tekrar gözden geçirerek bir sonraki sınava iyi hazırlanmalıyım.

DUYGU 2: Öfke ve hayal kırıklığı azalır ve motive olur.

Grup lideri günlük hayattan çocukların yaşadıkları sorunlara uygun örneklerle zenginleştirebilir.

**Ev ödevi:** Öfke duygusunu yaşadığımızda doldurmak üzere Duyguların ABC'si formu verilerek nasıl doldurulacağı anlatılır.

## **6. OTURUM**

### **KENDİMDEN SORUMLUYUM**

**Süre:** 30 – 40 dakika

**Materyal:** yazı tahtası, renkli kartonlar, kalın uçlu keçe kalemler

Üyelerin doldurdukları Duyguların ABC'si formu üzerine konuşulur. Yaşadıkları olaylarda öfkeyi denetleyebilecek düşünceleri bulup bulamadıkları sorulur ve örnekler üyelerle paylaşılır.

Her öfke durumunda bunun başılamayacağı ancak zamanla ve çokça egzersiz yaparak geliştirilebileceği grup lideri tarafından ifade edilir. Grup lideri 6. Oturuma “kendimden sorumluyum” çalışmasının öfkeyle baş edebilmeyi kolaylaştıracağını söyleyerek giriş yapar.

Grup lideri bir olayın sorumluluğunu reddettiğinizde ya da olanlar için başkalarını suçladığınızda bunun sorumluluğundan kaçmak anlamına geldiğini açıklar. Örneğin; takıma giremediğiniz için beden eğitimi öğretmenini suçlama, eve geç vardığınız için arkadaşınızı suçlama, zayıf not aldığınız için öğretmeni suçlama v.b...

Sorumluluktan kaçma kendi sorumluluğumuzu üzerimize almak yerine genellikle karşıımızdaki kişiyi suçlamaya ya da değiştirmeye çalışmaktır.

Örnek; okula geç kaldım. Saat çalmadı.

Okula geç kaldım çünkü geç yatıyorum.

Örnek; öğretmen yazılılardan düşük not veriyor.

Zayıf almamdan ben sorumluyum çünkü sınavlara yeterince çalışmıyorum.

Davranışlarımızdan kendimizin sorumlu olduğu örnekler pekiştirilir. Öfkelenmekten sonra gösterdiğimiz tepki-davranışlardan olay ya da kişilerin sorumlu olmadığı, duygu, düşünce ve davranışlarımızdan bizim sorumlu olduğumuz belirtilir.

Örnek; Çantayı sürekli yere düşürüyor diye bir arkadaşına kızdın. Hakaret ettin. Bu hakaret etme davranışının nedeni olay ya da arkadaşın değil, sensin.(Bunu sen tercih ettin)

### **Ayrıış Etkinliđi: Slogan Bulma**

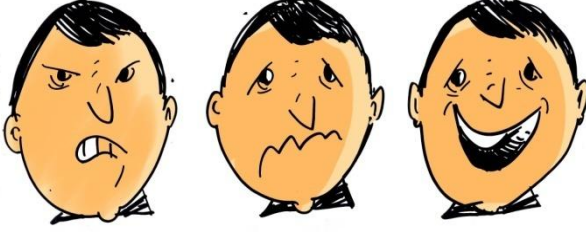
Grup üyelerinden bu grup çalışmasını özetleyen kelimeler söylemeleri istenir ve grup lideri bunları tahtaya yazar. Sonra grup üyelerinden 5 kişinin birer rakam söylemeleri istenir ve yazılan kelimeler yukarıdan aşağıya sayılarak söylenen rakamlara denk gelen kelimeler seçilir ve her grup üyesi bu kelimeleri kullanarak anlamlı birer slogan bulmaya çalışır. Daha sonra herkes kendi sloganını okur ve ortak bir sloganda uzlaşılır. En son bu sloganı büyük bir kartona yazarlar ve resimlendirirler, çalışmaların yapıldığı mekanda uygun bir yere asarlar. Grup üyeleri birbirleriyle tokalaşarak ve güzel sözler söyleyerek vedalaşırlar.

Katılımcılara teşekkür edilerek öğrendikleri bilgileri hayatlarına uyguladıkları takdirde zamanla öfkelerini kontrol altına alabilecekleri hatırlatılarak oturum sonlandırılır.

# EKLER

## EK 1 (SMİLE- DUYGU FORMU)

### YÜZ İFADELERİ



MUTLULUK

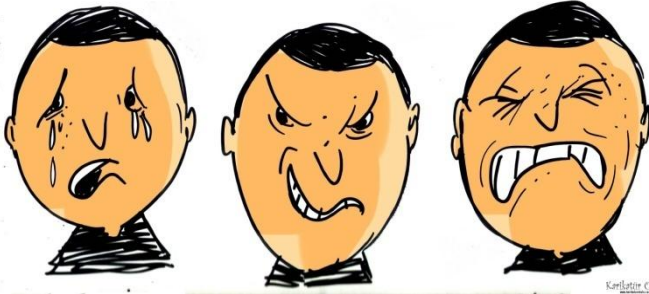
ÜZÜNTÜ



ACI ÇEKME

KIZGINLIK

SİNSİLİK



MUTSUZLUK

## EK 2 (BUZDAĞI)



**EK 3****ÖFKE İFADE TARZI FORMU**

Kendinizde öfke uyandıran her durumda bu formu doldurunuz.

Neler Yaşadım? Kiminle ?	Ne kadar Öfkeliyim ?	Ne söyledim ya da nasıl davrandım ?	Tepkim uygun mu? Değil mi?	Sonuç
	1 az 2 3 4 5 şiddetli			

**DUYGULARIN ABC' Sİ**

A.OLAY.....  
.....  
.....

B. DÜŞÜNCE.....  
.....  
.....

C. DUYGU .....  
.....  
.....



KAYNAKLAR:

Erkan Ve Diğer. Grupla Danışma Ve Rehberlik Programı. Pegem Akademi. 2009

T.C. Ankara Valilięi, Milli Eęitim M¼d¼rl¼ę¼ Çankaya Ram. Sınav Kaygısı Grup Eğitimi Programı. Ankara 2004

K¼knel, Ö. Kaygıdan Mutluluęa Kişilik. Altın Kitaplar Yayınevi. İstanbul, 1999.

Davaslıgil, Çakıcı, Ögel. Yaşam Becerilerini Geliştirme Kılavuzu. İstanbul Valilięi İl Milli Eęitim M¼d¼rl¼ę¼.1998.

T.C. Milli Eęitim Bakanlığı Özel Eęitim Rehberlik Ve Danışma Hizmetleri Genel M¼d¼rl¼ę¼. İlköğretim Ortaöęretim Kurumları Sınıf Rehberlik Programı Etkinlik Örnekleri 6.7. Ve 8. Sınıflar. Ankara 2012.

Hadfield, P. (1997). Duygu Dünyasının Bam Teli Öfke. Bilim Ve Teknik Dergisi. Mayıs 1997.

Efron, R. Her An Öfkeli Misiniz?. HYB Yayıncılık. Ankara 1997.

Aydın, B.(Ed). Ergenlikten Yetişkinliğe Grup Çalışmaları. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara 2005.

Kulaksızıoğlu, A.(Ed). Örnek Grup Rehberlik Programı. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara 2004.

Vernon, A. Düşünce, Duygu, Davranış(Ergenler İçin Duygusal Eęitim Programı). Nobel Kitabevi. Adana 2008.

T.C. Konya Valilięi İl Milli Eęitim M¼d¼rl¼ę¼ Selçuklu Rehberlik Araştırma Merkezi. Toplumsal Travmalara Yönelik Müdahale Çalışmaları Seminer Notları(Drama Örnekleri). Konya 2011.

Gerard Kaduson, H., Schaefer, C. (Ed). En Popüler 101 Oyun Terapisi Teknięi. Psikolali Yayınları. İzmir. 2008.

Sevinçler Togan, Seyhan. Ergenlerde Öfke Değerlendirme Ölçeęinin Türkçe Versiyonu. Marmara Ün. R.P.D. Dalı Yüksek Lisans Tezi. İstanbul 2005.