**ÖFKE VE ÖFKE KONTROLÜ ORTAOKUL SLAYT AÇIKLAMALARI**

***GİRİŞ***

***İÇERİK:***

**Sunum süresi …………………. ders saati olarak planlanmıştır.**

* Öfke
* Öfke Nedir? Ne İşe Yarar?
* Nelere Öfkelenirsin?
* Öfkemi Tanıyorum
* Öfkeni Nasıl İfade Edersin?
* Öfke Ne Değildir?
* Öfke ile İlgili Yanlış İnanışlar
* Öfke ile Başetmede Kullanılan Yanlış Yollar
* Öfke Kontrolü

***ÖĞRENCİ OTURUMUNDA YAPILACAK ETKİNLİKLER***

* Isınma Oyunu (Alfabetik Sıra)
* Örnek Vaka incelemesi
* Öfke Kontrolüne yönelik oyun
* İki Elma Etkinliği (Farkındalık Kazandırma)

**Slayt-2**

Isınma Oyunu (Alfabetik Sıra); Grup üyelerinin soldan sağa hiç konuşmadan isimlerinin alfabetik sırasına göre sıraya geçmesi istenir. Grubun büyüklüğüne göre süre grup yöneticisi tarafından ayarlanır.

**Slayt-3**

Ancak önemli olan ve çoğu zaman problem olarak görünen, öfkenin dışarıya nasıl yansıtıldığıdır. Öfkenin (yapıcı, yıkıcı, kaçınan) hangi şekilde dışarıya yansıdığı önemli olan.

**Slayt-4**

Buzdağının suyun üzerinde kalan kısmı öfkedir, oysa suyun altında kalan kısmı çok daha geniştir, yani öfkenin ortaya çıkmasına yol açan pek çok duygu burada gizlidir. Alt duygular birikip sertleşip katılaşınca, buzdağının tepesindeki öfkeyi oluşturur. Sözü geçen alt duygular ise; kıskançlık, üzüntü, merak, yalnızlık, itilmişlik, kaygı, hayâl kırıklığı, haksızlığa uğrama, anlaşılamamak ve sıkıntı gibi duygulardır. İnsanların çoğu, öfkeyi buzdağının tepesinde yaşar ve bir türlü çözümlenmemiş bu duygulara sıkı sıkı tutunur. Oysa, öfkenin kaynaklarını ortadan kaldırmayı başarmak için buzdağının altındaki alt duyguların anlaşılabilmesi gerekir.

**Slayt-5**

Saldırganlık ve öfke çoğu zaman eş anlamlı olarak ele alınır. Saldırganlık öfkeyle ilişkisi olmasına rağmen ikisi aynı şey değildir.

Saldırganlık bir davranış öfke ise bir duygu ifadesidir.

Günümüzde aile içi şiddet olgularında, çocuk taciz ve istismarlarında, terör olaylarında, sokak kavgalarında ve trafikte sağlıklı olarak ifade edilemeyen öfke duygularının etkisi görülmektedir.

**Slayt-9**

Bir problem ya da öfke yaratan durumla karşılaşıldığında temel olarak verilen tepkiler. Peki sen en çok hangisini kullanıyorsun?

**Slayt-10**

Çocukların öfke yaratan durumla karsı karsıya kaldıklarında, öfkeleneceklerine işaret eden içsel uyaranları fark etmeleri ve tanımaları,öfke denetiminde önemli ve ilk aşamadır. Pek çok çocuk genellikle kendilerinde öfke öncesi ortaya çıkan bu “bedensel degisikliklerin” farkında olmayabilir. Ancak bu “bedensel degisikliklerin” tanınması ve fark edilmesi öfke denetimi için çok önemlidir. Öfkelenmeden hemen önce bedenlerinde ne oldugunu fark etmeleri ve tanımaları, çocukların ilgiyi kendilerine yönelterek, davranıslarını kontrol etmelerine ya da ortamdan uzaklasıp gitmelerine olanak saglamaktadır. Çocukların içsel-bedensel uyarıcıları tanımalarına yardım etmenin en kolay yollarından biri, onlara “öfkelenmeden hemen önce bedeninde ne dikkatini çekti?” sorusunu sormak ve yanıtlamalarına yardımcı olmaktır.

**Slayt-11**

gibi açıkça, kişinin başkalarını incitmeyi ya da çevreye zarar vermeyi istediğini gösteren sözel ve fiziksel tacizler genellikle öfkenin doğrudan görülebilen belirti ve işaretleri olarak değerlendirilir.

**Slayt-14**

-Saldırganlık ve asabiyet kişilik özelliği değil bir seçimdir, değişebilir ve değiştirilebilir.

-Öfkenin yapıcı şekilde yansıması senin erdemindir, sorun çözme becerinin, duygularını tanıma oranının yüksek olduğunu gösterir.

**Slayt-15**

Öfkenin sağlıklı olarak yaşanıp ve yönetilebılmesı için **kabul edilmesi, nedenlerinin ve biçiminin anlaşılması ve kesinlikle saldırgan biçimlerde ifadesinin kontrol edilmesi** gereklidir

**Slayt-16**

Öfkeyi kontrol edebilme becerisinin çocukluk yıllarında ve ergenliğin başlarında öğrenilmesi, şüphesiz bireyin sosyalleşmesi, ilerdeki yaşamı ve mutluğu için de son derece önemli bir yere sahiptir.

**Slayt-17**

Zeynep öfkelendi değil mi? Ve öfkesini bağırıp çağırarak ,yıkıcı şekilde ifade etmeye başladı. Asıl yaşanılan duygu gerçekten ne? Zeynep’in yaşadığı aslında beklentisinin gerçekleşmemesi, emeğinin boşa gittiği düşüncesi, çaresizlik değil mi? Ama Zeynep ne yaptı, bu duygu ve düşüncelerini evde kardeşine saldırgan ve yıkıcı bir şekilde yansıttı.

**Slayt-18**

Çocuklara, sınıfa getirilen iki kırmızı elma gösterilir ve elmaların birbirine ne kadar benzediği üzerine bir konuşma başlatır. Çocuklar bunu bilmez ama uygulayıcı elmalardan birini derse gelmeden önce defalarca küçük küçük yere düşürmüştür.Bile bile, gözle bakılınca belli olmayacak ama dokunulunca anlaşılabilecek eziklikler oluşturur.Sonra yere düşürdüğü elmayı alır ve o elmadan hiç hoşlanmadığını söyler. Tiksinç olduğunu, renginin berbat olduğunu, sapının da çok kısa olduğunu söyler. Grubun da böyle düşünmesi için onları etkiler hatta onlara da kötü bir şeyler söylemelerini ister. Uygulayıcı elmayı sınıfta dolaştırır ve grubun elma hakkında kötü şeyler söylemesini sağlar. Sonra diğer elmayı alır ve onu da sınıfta dolaştırır ama bu kez ona iyi şeyler söylerler. Son olarak iki elmayı eline alır ve tekrar benzerlikler ve farklılıkları hakkında konuşulur, değişen bir şey olmadığı hala birbirlerine benzedikleri vurgulanır. Sonra elmalar ikiye bölünür ve içlerine bakılır. Çocuklara hissettiklerini paylaşmaları için süre verilir.

\*\*Son olarak elmanın kasıtlı olarak o hale getirildiği anlatılmalı. Amacımız dikkat çekmek ve farkındalık yaratmak.

**Slayt-20**

Koridordan geçen üyeye ne hissettiği sorulur. Verdiği tepkileri önce kendisinin analiz etmesi istenir. Sonra grup olarak analiz yapılır. Koridordan geçen üyeye dokunma olmayacak, küfür, vurma gibi davranışlara müsaade edilmeyecek.

**Slayt-25**

Öfkeli ve saldırgan davranışların bir problem çözme aracı, bir öç alma, intikam yolu, başkalarını suçlama, şiddet göstermeye veya suç işlemeye özür, başkalarını kontrol etme yolu ve bir haklı olma yolu olmadığının anlaşılmasına yönelik çalışmalar yapılır. Bu özelliklerin farkına varan bireyler öfkeyi işlevsel olarak kullanabilmekte ve daha sağlıklı yollarla ifade etmeyi becerebilmektedirler Genel olarak öfkenin uygun bir biçimde ele alınabilinmesi konusunda yanı öfke yönetiminde kullanılan yöntemler oldukça çeşitlidir Burada önemli olan kışının ihtiyaçlarının belirlenmesi ve bu ihtiyaçlar doğrultusunda kullanılabilecek uygun yaklaşımın bulunmasıdır.

**Slayt-26**

Video-1 izlettirilir ve öğrencilere fikirleri sorulur, arkasından Video-2 İzlettirilir. Bakış açısı üzerine ve bazen gözümüzle görsek dahi olayın göründüğü gibi olamayabileceği üzerine konuşulur.

**Slayt-27**

Seçim şansı olduğu, seçimi sonrası davranışının sonuçlarını kabul etme ve düşünmesi teşvik edilmelidir. Öfkeli bir çocuğun, kırgınlık duygularına ya da başkalarının sataşmalarına vereceği tepkilerde her zaman seçim şansının olduğunu ona göstermek gerekir. Bağırmayı, vurmayı, öfke nöbetleri geçirmeyi değil; öfkelendiği kişiye neler hissettiğini söylemeyi tercih edebilir. Bu konuda hangi eylemin iyi sonuç doğuracağını düşünmesi teşvik edilmelidir.

**Slayt-28**

İlk slaytta bahsettiğim gibi, öfkeye neden olan altta yatan duyguları fark edip tanıması sağlanmalıdır. Suyun altında kalan bu gizli duygular birikip, sertleşip, katılaşınca buzdağının tepesindeki öfkeyi oluşturur. Yani, kişinin öfkelenmesine neden olan aslında çoğu zaman fark etmediği üzüntü, merak, kıskançlık, suçluluk, yalnızlık, anlaşılamama, çaresizlik, umursanmama, haksızlığa uğrama gibi başka duygulardır.

**Slayt-31**

Bu teknikleri her gün pratik yaparak ezberlerseniz, daha sonra karşılaşacağınız gergin ortamlarda otomatik olarak uygulayabilirsiniz.

**Slayt-32**

-Bazen kızgın insanlar düşüncelerini küfrederek, bağırıp çağırarak ifade etme eğilimindedirler.

-Kızgın olduğumuz zaman genellikle düşüncelerimiz *gerçeği yansıtmaz, olayların abartılmış ve çarpıtılmış bir şeklini algılar* ve onu yansıtırız.

-Bu tür düşünceleri “fark edin” ve “yerine daha mantıklı” olanları yerleştirin.

*Örneğin;*

Kendi kendinize, *“eyvah, her şey mahvoldu!” gibi bir* şeyler söylemek yerine, *“dünyanın sonu değil vebuna şimdi öfkeleniyor olmam bu olayı olmamış hale getirmeyecek.” diyebilirsiniz.*

Her iki düşünceyi de zihninizden geçirerek deneyin.

Öfkenizin hangi düşünceyle arttığını ya da azaldığını görün.

Mantık öfkeyi yener, çünkü öfke haklı bir nedene bağlı olsa da, çok çabuk *mantık* sınırlarını aşabilir.

Bu yüzden öfkelendiğinizi hissettiğinizde mantığınıza sığının.

Kızgın ve öfkeli insanlar talepleri karşılanmayınca, hayal kırıklıkları *engellenme duygusuna, o da öfkeye döner.*

Bu insanlar, düşünceleri üzerinde çalışıp onları yeniden yapılandırırken, bu talepkâr özelliklerinin farkına varmalı ve *“beklentileri” ni,* değiştirmelidirler.

Diğer deyişle, istediği herhangi bir şey için, “bana verilmeli” ya da *“benim olmalı” demek* yerine, *“bana verilmesini isterdim.” diye*

düşünmenin daha sağlıklı olduğunu görmelidirler.

\*\*Özet olarak “düşünce biçimimizi” değiştirerek

Ø “olumlu düşünceye” ve

Ø “duygularımızı paylaşmaya” daha açık hale getirebiliriz.

**Slayt-33**

Neye işaret ettiğine gelince;

öfkelenen kimsenin hakkı yeniyor, gereksinimleri ve istekleri karşılanmıyor, değer ve inançlarından ödün veriyor ya da gelişme ve yeteneklerini ortaya koyma şansı elinden alınıyor olabilir.

Böyle durumlardaki en yararlı tutum; önce durumu değiştirip değiştiremeyeceğimizi araştırmaktır.

Değiştirebileceğimiz bir şeyse çözüm yolları araştırılabilir.

Değiştirilemeyecek bir durumsa, çözüm için uğraşmak yerine, yapılacak en iyi şey *sorunla yüzleşmektir.*

Ayrıca aşağıdaki soruları kendimize sorarak öfkemizin gerçek kaynaklarına odaklanmayı öğrenebiliriz:

"BU DURUMDA BENİ ÖFKELENDİREN ŞEY NE?"

"NE DÜŞÜNÜYOR VE HİSSEDİYORUM?"

"ULAŞMAK İSTEDİĞİM ŞEY NE?“

"KİMLER NELERDEN SORUMLU?“

"DEĞİŞTİRMEK İSTEDİĞİM ŞEY TAM OLARAK NE?“

"YAPABİLECEĞİM VE YAPAMAYACAĞIM ŞEYLER NE?"

**Slayt-34**

Eğer çok hararetli bir tartışma içine girdiyseniz, ilk yapacağınız şey ; yavaşlayıp gösterdiğiniz tepkileri gözlemek olmalıdır.

Aklınıza gelen ilk şeyi söylemeyin, yavaşlayın ve asıl söylemek istediğinizi düşünün.

Aynı anda karşınızdakinin de söylediklerini duymaya ve anlamaya çalışın. Hemen cevap vermeyin.

BEN DİLİ / SEN DİLİ

Ø Öfkenin *ifade ediliş biçimi de kaynakları* kadar önemlidir.

Ø Yukarıdaki *"sen dili" adı verilen ve* saldırganlık niteliği taşıyan ifadeler yerine *“ben dili” ifadeleri kullanmalıyız.*

*ÖRNEK :*

*Sen Dili : Beni incitmekten zevk alıyorsun.*

*Ben Dili : Bu davranışın beni çok incitti.*

*Sen Dili : Zaten bana hiç zaman ayırmazsın, hep çok işin vardır.*

*Ben Dili : Bana daha çok zaman ayırırsan mutlu olurum.*

**Slayt-35**

a. Ben öfkeliyken nasıl yürürüm ?

b. Ben öfkeliyken nasıl konuşurum ?

c. Ben öfkeliyken nasıl nefes alıp veriyorum ?

d. Ben öfkeliyken nasıl görünüyorum ? gibi sorulara vereceğimiz cevaplarla daha iyi iletişim kurmada kendimizi geliştirmemizi sağlayabilir...

**Slayt-36**

Mizah kullanırken iki noktada çok dikkatli olmak gerekir.

\* Öncelikle mizah kullanmanın, sorunlarınızı gülerek geçiştirmek demek olmadığını, tersine onlarla yapıcı bir şekilde yüzleşebilmeniz demek olduğunu bilmelisiniz.

\* İkincisi de mizah kullanayım derken, alaycı ve aşağılayıcı mizaha başvurmaktan kaçınmalısınız. Çünkü bu da sağlıksız öfke ifadesinin bir başka yoludur.

**Slayt-37**

Biraz ara verin. Gün içinde özellikle stresli olacağını bildiğiniz saatlerde, sadece kendiniz için kullanacağınız bir zaman ayırın.