

# MODÜL 3

## DUYGULARLA BAŞ ETME 2

### Oturum 5: Öfkeyle baş etme

<b>Etkinliğin Adı:</b>	Öfkem Taşıyor!
<b>Amacı:</b>	Çocukların yaşadıkları öfkeyle olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek.
<b>Yöntem:</b>	Deney, soru-cevap
<b>Sınıf Düzeyi:</b>	Okul öncesi
<b>Süre:</b>	Bir ders saati
<b>Materyal:</b>	Küçük bir şişenin yarısı kadar sirke ve bir yemek kaşığı karbonat
<b>Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:</b>	Uygulayıcı etkinlik öncesi materyalleri masada hazır hale getirmelidir.
<b>Süreç (Uygulama Basamakları):</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Aşağıdaki yönerge ile süreç başlatılır:</li><li>2. “Çocuklar sizlerle daha önce bazı durumlar karşısında öfkeli hissedebileceğimizi konuşmuştuk. Öfke duygusu hangisiydi? Haydi herkes öfkeli surat yapsın” diyerek çocukların öfke duygusunu hatırladıklarından emin olunur.</li><li>3. Çocuklar öfke duygusunu mimikleriyle gösterdikten sonra uygulayıcı şu yönergeyi verir.</li><li>4. “Evet çocuklar bugün sizlerle bir deney yapacağız. Hazır mısınız? Bakın elimde bir şişe görüyorsunuz bu şişenin yarısında sirke var. Sizce bunun içine karbonat eklersem ne olur?”</li><li>5. Öğrencilerden yanıtlar alınır ve deneye karşı merak uyandırılır. Gelen yanıtlar toparlandıktan sonra öğrenciler bir masa etrafına sıralanır ve en ortaya uygulayıcı geçer. Deney herkesin görebileceği şekilde masanın ortasında gerçekleştirilir. Uygulayıcı tarafından karbonat sirke dolu şişeye dökülür ve sirkenin kabarıp taşması izlenir. Öğrenciler taşmayı izledikten sonra şu yönerge verilir:</li><li>6. “Evet çocuklar gördünüz mü karbonatı ekleyince sirke nasıl da taşı ve masaya döküldü. İşte öfkemiz de aslında buradaki karbonat gibidir. İçimize girince bizi kabartır ve taşmamıza sebep olabilir. Biz de sirkenin masaya dökülmesi gibi öfkelendiğimiz zaman doğru olmayan davranışlar da bulunabiliriz. Sirkenin taşmaması için neler yapabiliriz?”</li></ol>

**Süreç (Uygulama Basamakları):**

**7.** Öğrencilerin yanıtlanması için belli bir süre beklenir ve daha sonra gelen yanıtlar toplanır. Eğer istenen yanıtlar gelmediyse yanıtlayıcı örnekler vererek öğrencileri yönlendirebilir. Örnekler:

- Daha az karbonat ekleyebilirdik.
- Sirke dolu şişenin altına bir tabak koyabilirdik.
- Şişenin ağzını kapayabilirdik.

**8.** “Peki içimizde öfke taşmadan önce onu engellemek için neler yapabiliriz?” sorusu sorularak çocukların sirke deneyi ile kendi öfke olumlu baş etme becerileri arasında bağ kurmaları sağlanır. Çocukların tartışmasında olumlu baş etme stratejileri uygulayıcı tarafından pekiştirilir.

**9.** Olası öfkeyle olumlu baş etme yöntemleri şunlar olabilir:

- 10'a kadar saymak
- Odaya gitmek / Ortamı terk etmek
- Sevdiğimiz birine sarılmak
- Derin derin nefes almak
- Oyun oynamak
- Boyama yapmak
- Bisiklete binmek
- Ailemle konuşmak
- Puzzle yapmak
- Müzik dinlemek
- Video izlemek
- Kitap okumak
- Sevdiklerimle konuşmak
- Yürümek, koşmak
- Evcil hayvanımla oynamak

<b>Süreç (Uygulama Basamakları):</b>	<b>10.</b> Çocukların kendilerine özgü yöntemleri varsa bunlar da pekiştirilir ve aşağıdaki sözlerle etkinlik sonlandırılır. “Evet çocuklar, eğer bu deneyde olduğu gibi biz çok fazla karbonat eklersek öfkemiz de dolar dolar taşar ve doğru olmayan davranışlar da bulunabiliriz. Öfkelendiğiniz zaman kendinizi durdurabilmeniz için çok güzel öneriler verdiniz. Neydi bunlar hatırlayalım (baş etme yöntemleri tekrarlanır) Çok güzel. Sizden bundan sonra öfkelenirseniz bu yöntemlerden birini seçip uygulamanızı istiyorum”
<b>Kazanımın Değerlendirilmesi:</b>	Öğrencilerin en az bir tane öfkeyle olumlu baş etme yöntemi söylemesi beklenir.
<b>Ödevler:</b>	-
<b>Uygulayıcıya Not:</b>	-
<b>Etkinliği Geliştiren:</b>	-
<b>Ek:</b>	-