

# MODÜL 3

## DUYGULARLA BAŞ ETME 2

### Oturum 5: Öfkeyle baş etme

<b>Etkinliğin Adı:</b>	Öfkeyle baş etme
<b>Amacı:</b>	Çocukların yaşadıkları öfkeyle olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek.
<b>Yöntem:</b>	Deney, soru - cevap
<b>Sınıf Düzeyi:</b>	İlkokul
<b>Süre:</b>	Bir ders saati
<b>Materyal:</b>	Bir şişe asitli içecek ve yüzeyi pütürlü şeker (küp şeker gibi).
<b>Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:</b>	-
<b>Süreç (Uygulama Basamakları):</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Uygulayıcı “Bugün sizlerle bir deney yapacağız” diyerek süreci başlatır. “Bakın elimde bir şişe görüyorsunuz bu şişenin içinde asitli içecek var. Sizce bunun içine yüzeyi pütürlü bir şeker atarsam ne olur?”</li><li>2. Öğrencilerden yanıtlar alınır ve deneye karşı merak uyandırılır. Gelen yanıtlar toparlandıktan sonra öğrenciler bir masa etrafına sıralanır ve ortaya uygulayıcı geçer. Deney herkesin görebileceği şekilde masanın ortasında gerçekleştirilir. Uygulayıcı tarafından şeker, asitli içecek dolu şişeye atılır ve kabarıp taşması izlenir. Öğrenciler taşmayı izledikten sonra şu yönerge verilir:<ol style="list-style-type: none"><li>3. “Evet çocuklar gördünüz mü şekerini koyunca içecek nasıl da taşıtı ve masaya döküldü. İşte öfkemiz de aslında buradaki şeker gibidir. İçimize girince bizi kabartır ve taşmamıza sebep olabilir. Biz de içeceğin masaya dökülmesi gibi öfkelendiğimiz zaman doğru olmayan davranışlar da bulunabiliriz. İçeceğin taşmaması ya da etrafa zarar vermemesi için neler yapabiliriz?” denir.</li><li>4. Öğrencilerin yanıtlaması için belli bir süre beklenir ve daha sonra gelen yanıtlar toparlanır. Eğer istenen yanıtlar gelmediyse örnekler vererek öğrencileri yönlendirebilir. Örnekler:<ul style="list-style-type: none"><li>• Daha minik bir şeker ekleyebiliriz.</li><li>• İçecek dolu şişenin altına çukur bir tabak koyabiliriz.</li><li>• Şişenin ağzını yavaş yavaş kapayabiliriz.</li></ul></li></ol></li></ol>

<b>Süreç (Uygulama Basamakları):</b>	<p><b>5.</b> “Peki içimizdeki öfke taşmadan önce onu engellemek için neler yapabiliriz” sorusu sorularak çocukların deney ile kendi öfkeleriyle olumlu baş etme becerileri arasında bağ kurmaları sağlanır. Çocukların tartışmasında olumlu baş etme stratejileri uygulayıcı tarafından pekiştirilir.</p> <p><b>6.</b> Olası öfkeyle olumlu baş etme yöntemleri şunlar olabilir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10’a kadar saymak.</li> <li>• Odaya gitmek / Ortamı terk etmek.</li> <li>• Sevdiğimiz birine sarılmak.</li> <li>• Derin derin nefes almak.</li> </ul> <p><b>7.</b> Çocukların kendilerine özgü yöntemleri varsa bunlar da pekiştirilir ve aşağıdaki sözlerle etkinlik sonlandırılır.</p> <p><b>8.</b> “Evet çocuklar, eğer bu deneyde olduğu gibi biz de çok fazla içimize şeker atarsak öfkemiz dolar dolar taşar ve etrafa zarar verir. Öfkelendiğiniz zaman kendinizi durdurabilmeniz için çok güzel öneriler verdiniz. Neydi bunlar hatırlayalım (olumlu baş etme yöntemleri tekrarlanır, uygulayıcı isterse Ek-1’den yararlanabilir), çok güzel. Sizden bundan sonra öfkelenirseniz bu yöntemlerden birini seçip uygulamanızı istiyorum.” denir.</p>
<b>Kazanımın Değerlendirilmesi:</b>	Çocuklardan en az bir öfkeyle olumlu baş etme yöntemi söylemeleri beklenir.
<b>Ödevler:</b>	-
<b>Uygulayıcıya Not:</b>	Asitli içeceğin çok fazla taşıp etrafa zarar vermemesi için tam dolu olmamasına dikkat edilmelidir ya da deney açık havada yapılmalıdır. Eğer okulun şartları açık havada deney yapmaya uygun değilse uygulayıcı okul öncesi programında açıklanan sirke - karbonat deneyini de yapabilir.
<b>Etkinliği Geliştiren:</b>	-
<b>Ek:</b>	Ek-1 Olumlu baş etme yöntemleri

## EK-1 OLUMLU BAŞ ETME YÖNTEMLERİ

Oyun Oynamak
Yürümek
Koşmak
Spor Yapmak
Kitap Okumak
Arkadaşımınla Vakit Geçirmek
Sevdiklerimle Konuşmak
Bulmaca Çözmek
Ev İşlerinde Aileme Yardım Etmek
Ailemle Konuşmak
Hayvan Beslemek
Piknik Yapmak
Akraba Ziyareti
Video İzlemek
Deney Yapmak
Duş Almak
Bisiklete Binmek
Film İzlemek
Enstrüman Çalmak
Resim Yapmak
Müzik Dinlemek
Şarkı Söylemek
Günlük Tutmak
Tamir İşleri Yapmak
Puzzle Yapmak
vb. gibi