

# MODÜL 3

## DUYGULARLA BAŞ ETME 2

### Oturum 5: Öfkeyle Baş Etme

<b>Etkinliğin Adı:</b>	Öfke Yanardağım
<b>Amacı:</b>	Öğrencilerin öfkeyle olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek.
<b>Yöntem:</b>	Soru - cevap, büyük grup çalışması.
<b>Sınıf Düzeyi:</b>	Lise
<b>Süre:</b>	Bir ders saati
<b>Materyal:</b>	Yanardağ resimleri.
<b>Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:</b>	Kişi sayısı kadar yanardağ resmi çıktısı alınır.
<b>Süreç (Uygulama Basamakları):</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Uygulayıcı “Evet sevgili öğrenciler bugün sizlerle öfke duygumuzu ele almak istiyorum. Son zamanlarda öfkelendiğiniz bir ana örnek verebilir misiniz?” ifadeleriyle süreci başlatır.</li><li>2. Gönüllü olanların paylaşımları alındıktan sonra “Peki öfkelendiğinizi nasıl anlıyorsunuz? Ne gibi değişiklikler oluyor?” sorusuyla öğrencilerin öfkenin belirtilerini tartışmaları sağlanır. Eğer öğrenciler cevap vermekte güçlük çekerse uygulayıcı kendinden örnekler verebilir.</li><li>3. “Evet arkadaşlar öfkelendiğimiz zaman vücudumuzda, davranışlarımızda ya da düşüncelerimizde değişiklikler olabiliyor. Bu değişikliklerin bazılarını önceden hissedebiliyoruz, bazılarını ise öfkemiz taşma noktasına geldiğinde fark edebiliyoruz. Şimdi sizden istediğim kendinizin öfkelendiği anları düşünmeniz ve adım adım neler olduğunu hatırlamanız. Sizlere yanardağ çizimleri (Ek-1) dağıtacağım ve öfkelendiğiniz zaman ne gibi belirtiler gösterdiğinizi bu yanardağın sol tarafına yazmanızı istiyorum. Yanardağı biliyorsunuz içinde lavlar birikir ve daha sonra patlar. Lavları öfkeniz gibi düşünürsek yanardağın en altında toplanmaya başladığında siz neler yaşıyorsunuz? Bunu yanardağın sol alt tarafına yazın. Lavlar yukarıya çıkmaya başladıkça neler oluyor? Lavlar tam yanardağın ağzından dökülecekken neler yaşıyorsunuz? Bunu da sol üst tarafa yanardağın ağzına yakın olarak yazınız.” Uygulayıcı öğrencilerin yönergeyi anladığından emin olmak için tahtaya kendi yanardağını çizerek onun üzerinde örneklerle anlatabilir.</li><li>4. Öğrencilere yanardağ çizimlerinin bulunduğu kâğıtlar dağıtılır. Tüm öğrenciler yanardağın sol tarafına aşağıdan yukarıya doğru öfke duygusunun belirtileri hafiften şiddetliye doğru sıralarlar.</li></ol>

<b>Süreç (Uygulama Basamakları):</b>	<p><b>4.</b> Öğrencilere yanardağ çizimlerinin bulunduğu kâğıtlar dağıtılır. Tüm öğrenciler yanardağın sol tarafına aşağıdan yukarıya doğru öfke duygusunun belirtileri hafiften şiddetliye doğru sıralarlar.</p> <p><b>5.</b> “Pekâlâ şimdi sizden öfkelendiğiniz zaman yaşadığınız her şeyin karşısına, yani yanardağın sağ tarafına, bu belirti karşısında neler yapabileceğinizi yazmanızı istiyorum. Örneğin; en alta nefes alış verişim hızlanıyor yazdıysanız bu belirtiyi kontrol etmek için nefes egzersizi yapabiliriz yazabilirsiniz. Ya da yüzünüze sıcak basmasının çözümü sizi öfkeliendiren ortamı ya da konuşmayı değiştirmek olabilir.”</p> <p><b>6.</b> Öğrenciler öfkeliendikleri zaman nasıl sağlıklı bir şekilde öfke ve belirtileriyle olumlu baş edeceklerini yanardağın sağ tarafına yazarlar.</p> <p><b>7.</b> Tüm öğrencilerin yazdığından emin olduktan sonra gönüllülerden başlanarak tüm katılımcıların kendi yanardağlarını ve çözüm yollarını sınıfla paylaşmaları istenir.</p> <p><b>8.</b> Öğrencilere kendilerinin akıllarına gelmeyen ama arkadaşlarının paylaşımlarında beğendikleri ve uygulayabilecekleri stratejiler varsa kâğıtlarına eklemeleri istenir ve söz edilen öfkeyle olumlu baş etme stratejileri vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.</p>
<b>Kazanımın Değerlendirilmesi:</b>	Öğrencilerin her öfke belirtisi karşısına en az bir tane olumlu baş etme stratejisi yazması beklenmektedir.
<b>Ödevler:</b>	-
<b>Uygulayıcıya Not:</b>	Öğrenciler öfkeyle olumlu baş etme yöntemleri arasında sağlıksız olanları sayarlarsa uygulayıcı, bu yöntemler yerine daha sağlıklı olanları düşünmeleri için öğrencileri teşvik etmelidir.
<b>Etkinliği Geliştiren:</b>	-
<b>Ek:</b>	Ek-1 Yanardağ görseli

## EK-1 YANARDAĞ GÖRSELİ

