



ÖFKE FARKINDALIĞI ETKİNLİK KİTAPÇIĞI



(12 ETKİNLİK)

Hazırlayan:

Uzm. Psk. Dan.

Canan ÇİTİL AKYOL



KULLANICILAR İÇİN NOTLAR

Etkinlik 1 ile çocukların öfkeyi nasıl tanımladıklarının ortaya çıkması hedeflenmiştir. Her bir tanım çocuğun kendi deneyimleri ve çevresinden öğrendiklerini içerdiğinden değerli olacaktır. Bu etkinlikte çocukların yaptıkları tanımlarla birlikte, "**öfkenin doğal bir duygu olduğu**" mesajının verilmesi önemlidir.

Etkinlik 2 ile çocukların her olaya aynı şekilde öfkelenmediklerini fark etmeleri amaçlanmıştır. Sakin'den Öfkeli'ye ilerleyen derecede çocukların ne gibi olaylara hangi duygularla tepki verdikleri gözlenebilir. Gönüllü öğrenciler yazdıklarını paylaşabilir, ortaya benzer olayları farklı derecelendiren çocuklar çıkacaktır. Bireysel farklılıklarımıza vurgu yaparak her insanın olaylara verebileceği tepkilerin farklı olabileceği açıklanabilir. Böylece "**her insanın tolerans penceresinin farklı olabileceği**"ni kavramaları hedeflenmiştir.

Etkinlik 3 ve Etkinlik 4 ile çocukların, öfkenin beden üzerindeki etkisini fark etmeleri amaçlanmıştır. Etkinlik 3 ile birlikte daha ayrıntılı çalışmalar da yapılabilir. Örneğin; öfkeliyken gözlerim ne söyler?, öfkeliyken kulaklarım ne söyler?, öfkeliyken midem ne söyler? gibi sorularla bedene ilişkin vurgu derinleştirilebilir. "**Öfkenin beden ile ilişkisini fark eden çocukların öfkelerini yönetebileceği**" mesajının da bu etkinliklerle birlikte verilmesi oldukça değerlidir.

Etkinlik 5 ile çocukların öfkenin yıkıcı etkilerine odaklanması amaçlanmıştır. Öfkenin doğal bir duygu olmasına rağmen fark edilemediğinde hem okul hayatında hem sosyal ilişkilerde sorunlara yol açabileceği çocukların yaşamlarından örneklerle konuşulacaktır. Bu etkinlikle birlikte "**fark edilemeyen öfkenin hem kişinin kendisine hem de çevresine zarar verebileceği**" mesajının aktarılması önemlidir.

Etkinlik 6 ile öfkeyi fark edebilmek için öfkeye eşlik eden duyguların neler olduğunun kavranması hedeflenmiştir. Etkinlik yapılırken "**öfkenin altında pek çok değişik duygunun olabileceğinin vurgulanması**" önemlidir. Kıskançlık, yas, küçümsenmek vb çocukların bulmakta zorlanabileceği duyguların da aktarılması da çocukların duygu hazinelerine katkı sağlayacaktır. Ek-3'teki duygular ile çocukların duyguları bulmaları kolaylaştırılabilir.

Etkinlik 7 ile çocukların, öfke duygusunu tetikleyen şeylerin neler olduğunu fark etmeleri amaçlanmıştır. Böylece, doğal bir duygu olan öfkenin zaman zaman hissedilebileceğinin ayrıca "**öfkenin yaşadığımız olaylara yüklediğimiz anlamlarla da ilgili**" olduğunun vurgulanması önemlidir. Ek-1'de kullanıcılara yönelik, Öfke Tetikleyicileri Listesi paylaşılmıştır. Etkinliği örneklemek isteyenler rahatlıkla kullanabilir. Ayrıca; Öfke Tetikleyicileri Listesi çoğaltılarak grup çalışmalarında, hangi tetikleyicinin kaç derecede rahatsızlık verdiği üzerine bir çalışma planlanabilir.

Etkinlik 8 ile çocukların öfke ve duygu-düşünce-davranış üçgeninin birbiriyle ilişkili olduğunu kavramaları hedeflenmiştir. 3D'nin birbirinden bağımsız olmadığını, "**hissedilen bir duygunun düşünce ve davranışlar üzerinde etkili olduğunun**" vurgulanması önemlidir. Bu etkinlikle birlikte ortaya çıkan olumsuz düşüncelerin olumlularla değiştirildiği çalışmalar yapılması tamamlayıcı olacaktır. Ek-2'deki "olumsuz duygulardan olumlu konuşmaya" formu ile tamamlayıcı çalışmalar planlanabilir.

Etkinlik 9 ile çocukların öfkeli anlarda kullanılabilen baş etme yöntemlerinin neler olduğuna ilişkin bir bakış açısı kazanmaları hedeflenmiştir. Her insanın duygu-düzenleme becerileri çeşitlilik içerdiğinden, bu etkinlikle birlikte çocuklara ekstra baş etme yöntemlerinin neler olabileceği sorularak etkileşim kurulması önemlidir. "**Ben fesleğen koklayınca rahatlıyorum**" diyen çocuklar bile çıkabilir, yeter ki alan açın.

Etkinlik 10 ile çocukların kendi baş etme becerilerini bulabilmeleri hedeflenmiştir. Böylece, kendi duygu düzenleme davranışlarını geliştirebilmeleri ve yeni deneyimler edinebilmelerinin önü açılacaktır. "**Nefes Egzersizleri**" ile "**Güvenli Yer Alıştırması**"nın grup çalışmaları veya bireysel çalışmalarla öğretilmesi temel becerilerin kazandırılması bakımından önemlidir.

Tüm etkinlikler birlikte düşünüldüğünde; öfkenin doğal bir duygu olduğunu ve öfkenin bedenindeki yansımaları fark edebilen, öfkesinin altında yatan duyguları anlayan, öfkenin düşünce ve davranışlarını nasıl etkilediğini kavrayan, kendi tetikleyicilerini bulabilen çocukların baş etme becerilerini de rahatlıkla hayatlarında deneyebileceklerini düşünebiliriz.

Öfke kontrolü yetişkinler için bile zorlayıcı olabilmekteyken, alan çalışanları olarak bizler çocuklarla/gençlerle bu konuda çalışırken zorluklar yaşayabiliyoruz. Ailelerden gelen öğrenilmiş davranışları değiştirmek pek mümkün olmasa da, en azından ulaşabildiğimiz kadar çocuğa ulaşmak ve görevimizi yapabile inancıyla bu kitapçığı ilkökul ve ortaokul düzeyindeki çocukları düşünerek hazırladım. Umarım çalışmalarınızda rahatlıkla kullanabilirsiniz.

Çalışmalarımı, instagramda @canan_citil_akyol hesabından takip edebilirsiniz. Kullandığınız etkinlik içeriklerine ilişkin bana geri bildirim vermeniz de düzenleme yapabilmem ve yeni çalışmalarını planlamamda bana destek olacaktır. Etkinlik kitapçıkları oluşturma kararımın en büyük kaynağı Kangal Yatılı Bölge Okulu öğrencileridir. Hepsine sonsuz sevgiler..

Canan ÇİTİL AKYOL
Uzm. Psk. Dan.

ETKİNLİK 1: ÖFKEMİ ANLATIYORUM

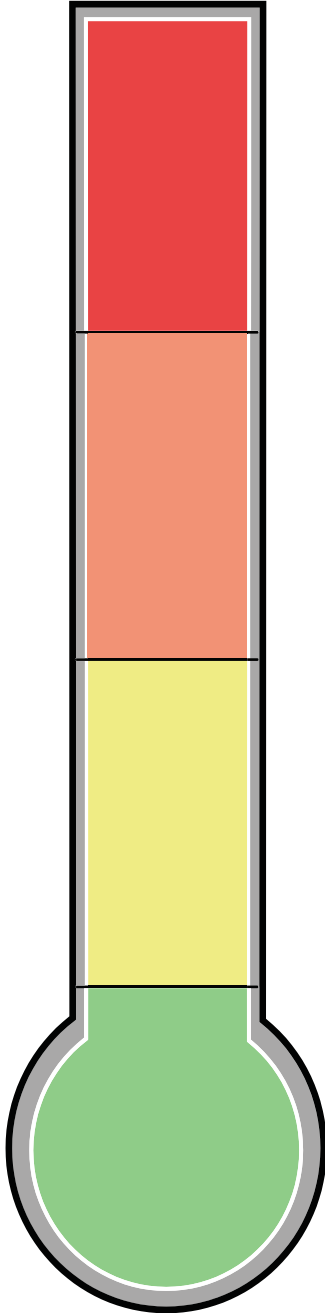


SANA GÖRE ÖFKE NEDİR?

**YUKARIDAKİ BALONCUKLARI
ÖFKE TANIMLARIYLA DOLDUR.**

ETKİNLİK 2: ÖFKE DERECESESİ

Aşağıdaki duygulara uygun yaşantılarını düşün ve birer örnek ver.



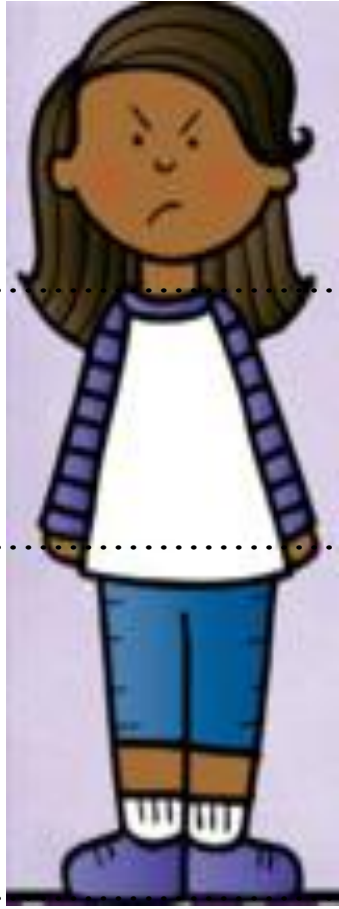
ÖFKELİ

KIZGIN

KAFASI KARIŞIK

SAKİN

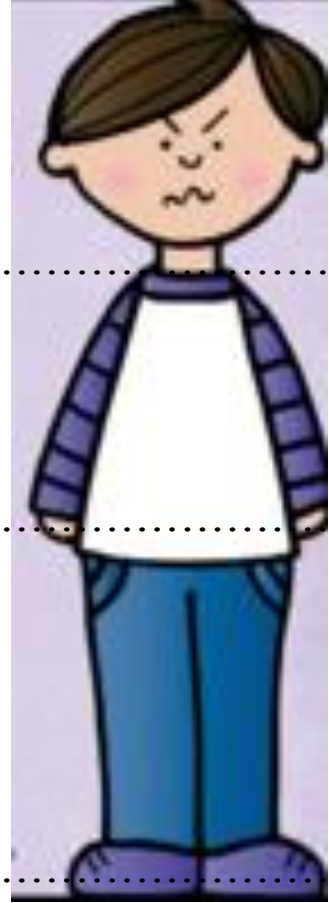
ETKİNLİK 3: ÖFKELENİNCE BEDENİME NE OLUR?



YÜZ:

GÖVDE:

BACAKLAR:

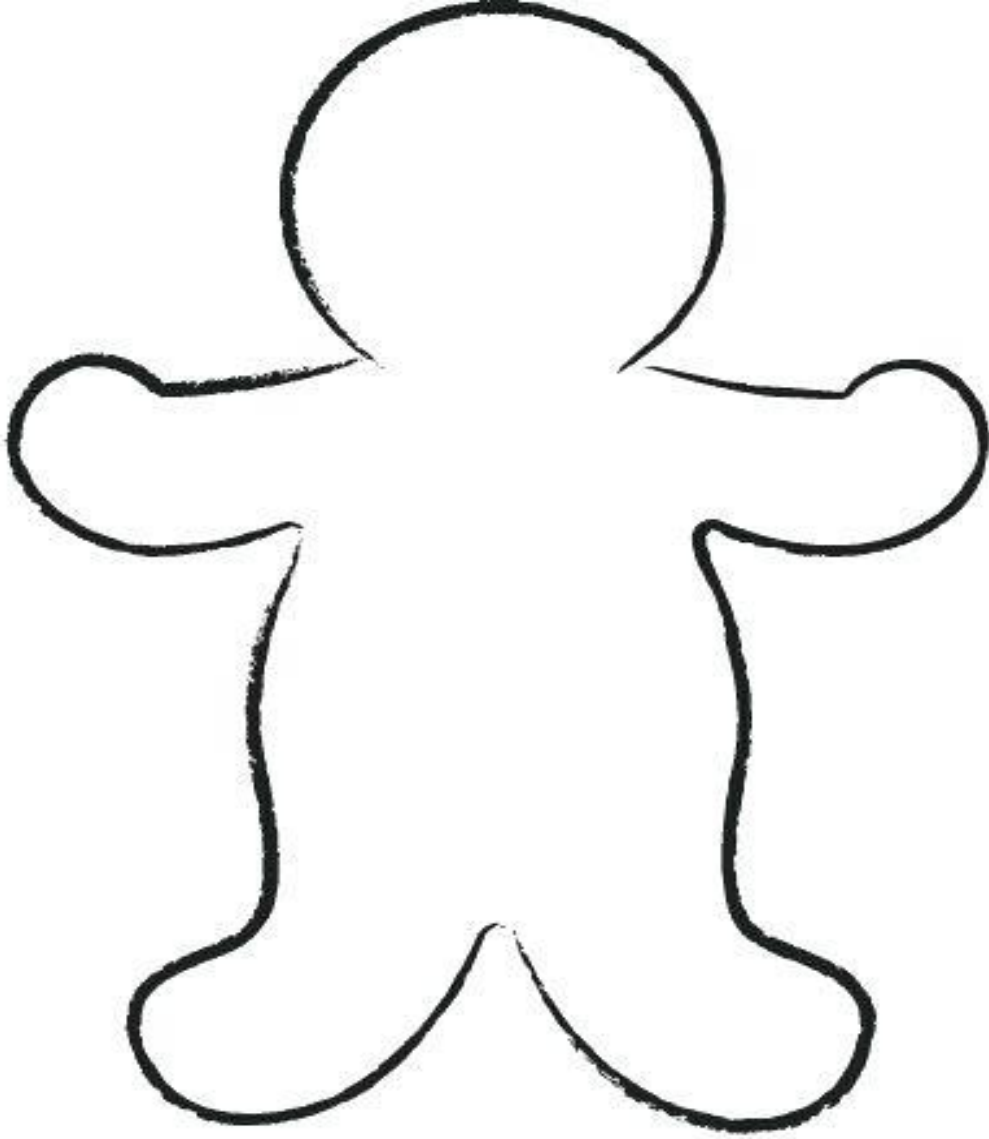


ÖFKELENDİĞİMİZDE BEDENİMİZ TEPKİ VERİR.

YÜZÜMÜZDE, GÖVDEMİZDE, BACAĞLARIMIZDA TUHAF DUYUMLAR
HİSSEDEBİLİRİZ.

BUNLARIN NELER OLABİLECEĞİNİ BOŞLUKLARA YAZABİLİRSİN.

ETKİNLİK 4: BEDENİMDEKİ ÖFKE



**ÖFKELENDİĞİN BİR OLAY DÜŞÜN!
ÖFKENİ BEDENİNDE NEREDE HİSSEDİYORSUN?
HİSSETTİĞİN RENKLE BOYA!**

ETKİNLİK 4: BEDENİMDEKİ ÖFKE-2

Bu sayfada bazı öfke belirtileri verilmiştir. Kutucuklardaki öfke belirtilerini vücudun hangi bölgesinde hissediyorsak, diğer sayfadaki görselde bu belirtileri ilgili yerlere yaz.



Yüzün ateş gibi yanması

Kalp çarpıntısı

Yumruk sıkmak

Terleme

Dişleri ve çeneyi sıkmak

Düşünürken zorlanmak

Hızlı nefes alıp verme

Kasların gerilmesi

Midenin ağrması

Kaşların çatılması

Yüz

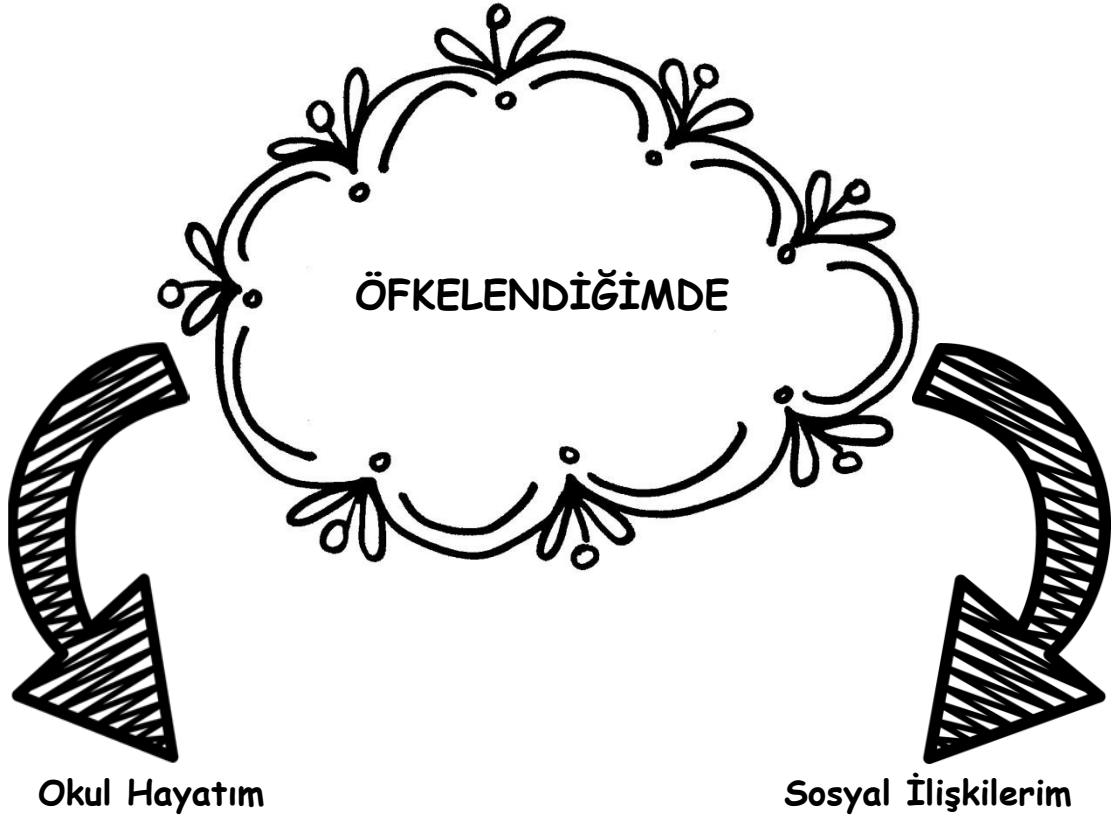
Gövde

Bacaklar



ETKİNLİK 5: ÖFKE HAYATIMI NASIL ETKİLİYOR?

- ÖFKE, diğer duygular kadar doğaldır. Öfken ile baş edemediğinde hayatında yolunda gitmeyen şeyler olabilir. Aşağıdaki boşlukları, öfkelenince kendisine veya çevresine zarar veren kişileri düşünerek doldurabilirsin.

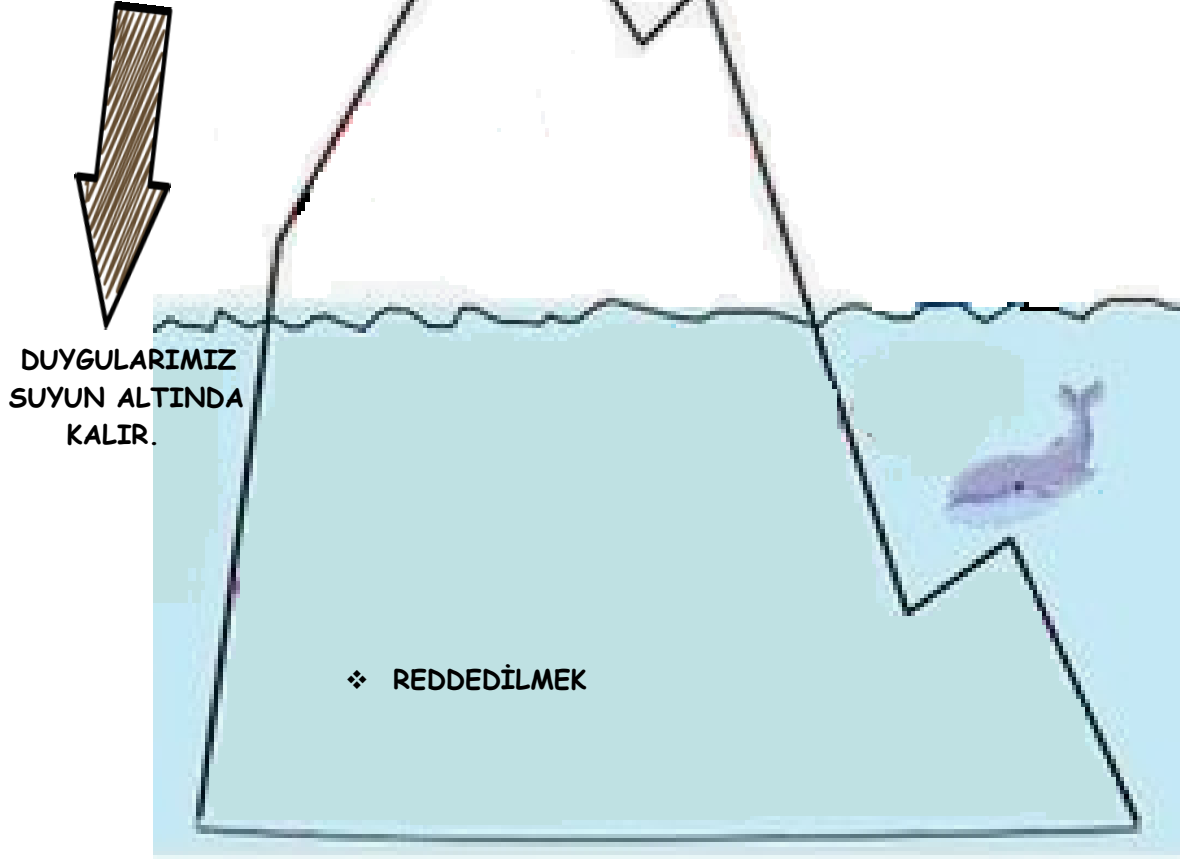


1.
.....
2.
.....
3.
.....

1.
.....
2.
.....
3.
.....

ÖFKE BUZDAĞI

ÖFKELENDİĞİMİZDE

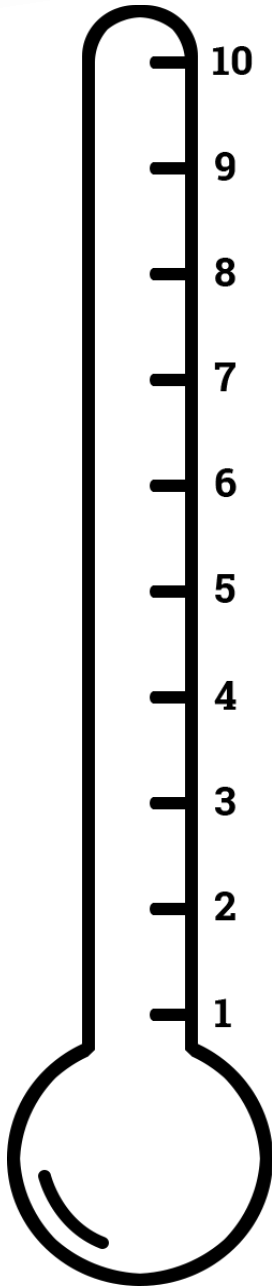


- SUYUN ALTINDA KALAN DUYGULARININ NELER OLABİLECEĞİNİ DÜŞÜN.
- BULDUĞUN DUYGULARI BUZDAĞININ ALT KISMINA, ÖRNEKTEKİ GİBİ YAZ.

ETKİNLİK 7: ÖFKEM TETİKLENİYOR

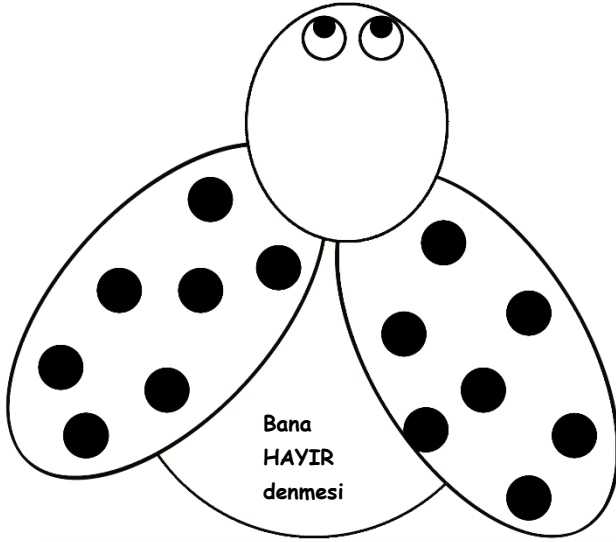
Seni neler öfkelenendirir?
Ne zaman daha öfkeli hissedersin?

Öfkeni tetikleyen olayları derecelendir!!

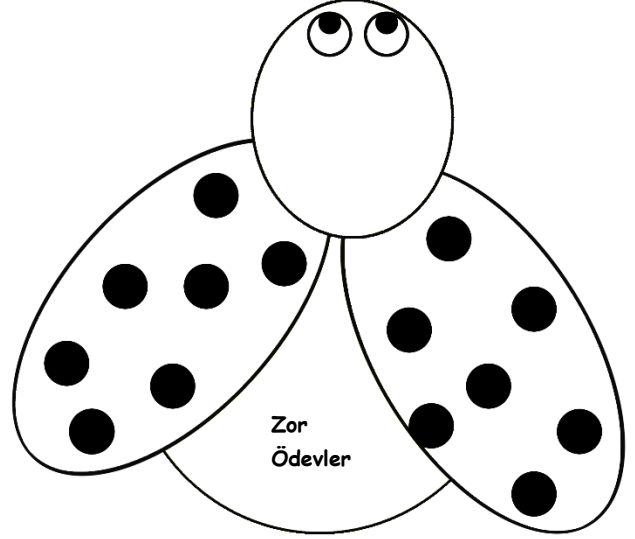


ETKİNLİK 7: ÖFKEM TETİKLENİYOR-2

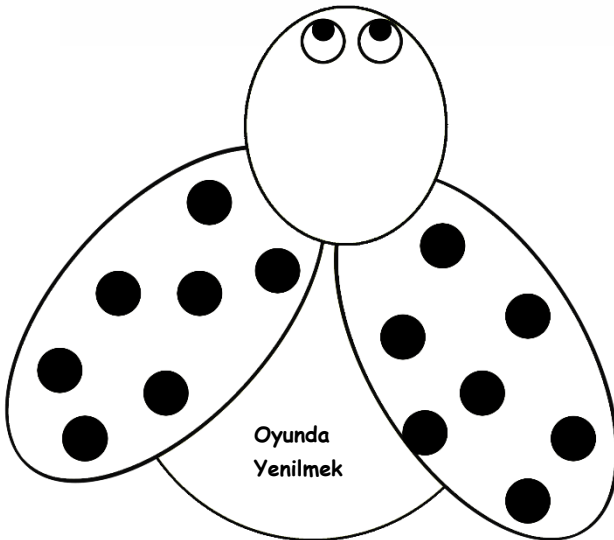
Seni sinir eden şeyleri söyleyen böcekleri bul ve renklendir. Sonra her birini derecelendir. Son dört böceğe sana söylendiğinde veya başına geldiğinde sinirlendiğin şeyleri yazabilirsin.



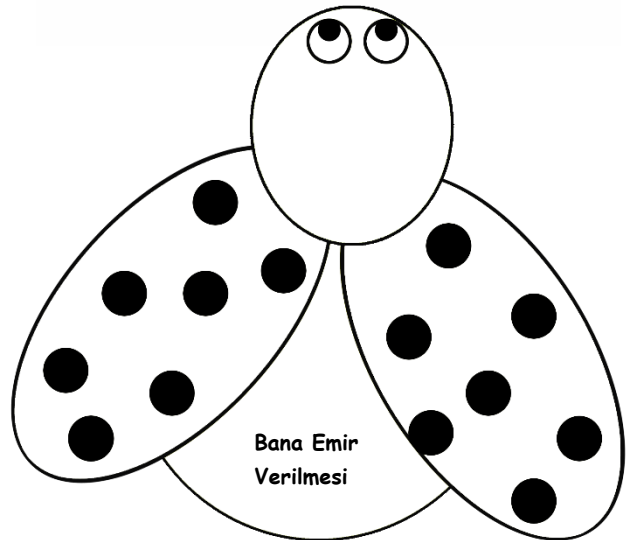
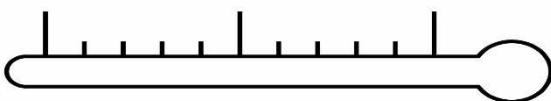
10 5 0



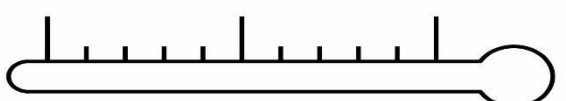
10 5 0

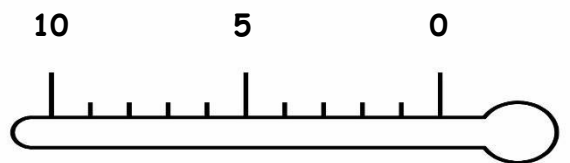
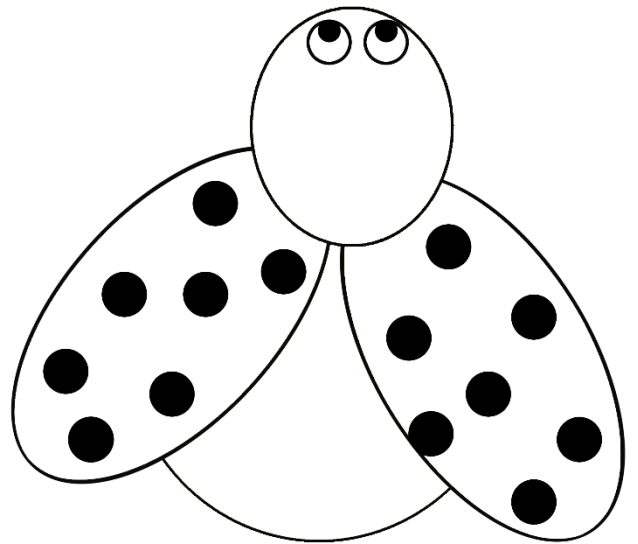
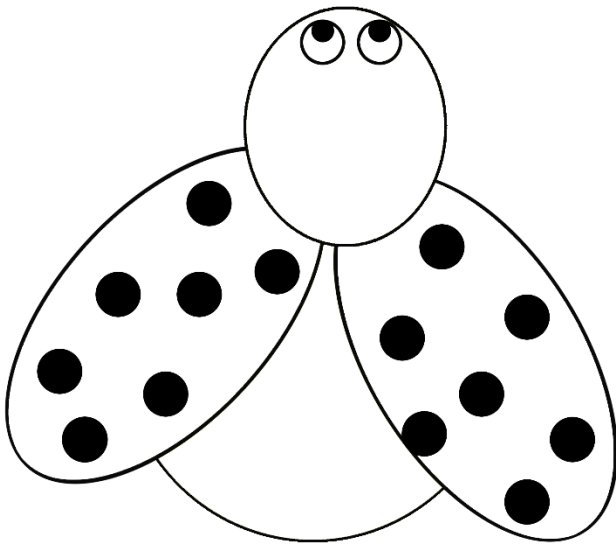
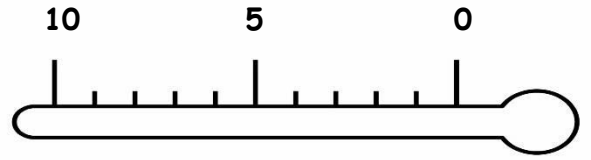
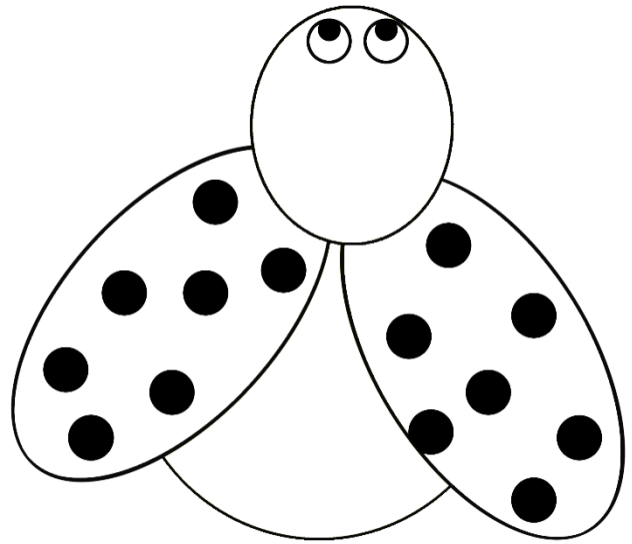
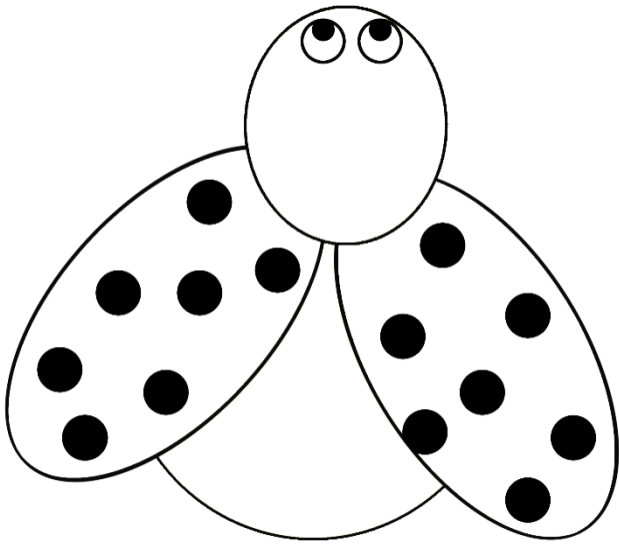


10 5 0



10 5 0





ETKİNLİK 8: ÖFKE ANINDA 3D

DUYGU

(Öfkene Eşlik Eden Duyguları Bul)

.....

.....



DAVRANIŞ

(Öfkelenince Nasıl Davranıyorsun?)

.....

.....

.....

.....

.....

DÜŞÜNCE

(Öfkelenildiğinde Aklından Ne Geçiyor?)

.....

.....

.....

.....

.....



ETKİNLİK 9: BAŞ ETME BECERİLERİ BULMACASI

H	A	C	M	Y	Ü	R	Ü	Y	Ü	Ş	Y	A	P	M	A	K	D	G	C
L	E	F	K	B	A	E	A	R	T	Y	N	G	R	N	M	Ö	N	Ü	M
I	R	G	İ	İ	R	Ç	İ	Z	İ	M	Y	A	P	M	A	K	Y	V	Ü
E	E	A	T	R	K	F	F	R	D	T	S	U	İ	Ç	M	E	K	E	Z
B	Y	Ü	A	Y	A	O	L	U	M	L	U	K	O	N	U	Ş	T	N	İ
O	D	D	P	E	D	C	Ğ	N	B	G	N	Ç	B	G	S	A	J	L	K
Y	J	S	O	T	A	V	N	M	Ö	Ç	E	Ö	K	Ü	D	A	H	İ	D
A	H	P	K	İ	Ş	B	Y	L	I	M	F	N	L	L	O	T	G	Y	İ
M	G	O	U	Ş	I	G	R	E	Z	E	E	H	Ö	Ü	P	O	F	E	N
A	Ü	R	M	K	N	H	F	D	F	Z	S	J	A	M	Z	I	D	R	L
Y	İ	Y	A	İ	L	Y	Y	A	Z	Ö	Ç	K	E	S	T	T	Y	K	E
A	Ş	A	K	N	A	T	H	R	D	A	A	L	Z	E	B	U	Ö	O	M
P	Ç	P	H	L	D	Y	N	A	L	P	L	P	F	M	V	H	R	E	E
M	Ö	M	U	E	E	U	Ö	V	P	D	I	Ş	U	E	E	A	C	V	K
A	N	A	Y	K	R	H	R	E	D	S	Ş	T	V	K	N	K	L	M	Ö
K	H	K	T	O	T	J	Y	R	Ş	G	M	U	Z	Ö	K	T	Ö	İ	M
I	J	A	U	N	L	K	T	M	Ç	B	A	D	U	Ş	A	L	M	A	K
O	K	E	K	U	E	L	Ö	K	L	V	S	B	G	Y	R	Y	E	H	G
P	L	Z	Ç	Ş	Ş	B	N	M	Ö	Ç	I	Ş	İ	Ğ	Y	U	I	O	F
O	N	D	A	N	G	E	R	İ	Y	E	S	A	Y	M	A	K	G	K	R

NEFES ÇALIŞMASI

SPOR YAPMAK

YÜRÜYÜŞ YAPMAK

MÜZİK DİNLEMEK

ONDAN GERİYE SAYMAK

BOYAMA YAPMAK

SU İÇMEK

ARA VER

BİR YETİŞKİNLE KONUŞ

DUŞ ALMAK

ÇİZİM YAP

KİTAP OKUMAK

ARKADAŞINLA DERTLEŞ

GÜLÜMSEMEK

OLUMLU KONUŞ

GÜVENLİ YER

ETKİNLİK 10: ÖFKEM BENİM KONTROLÜMDE

Öfkemizi kontrol edebilmemiz için ihtiyacımız olan şey
BAŞ ETME BECERİLERİ'dir.

Her insan öfkeliyken sakinleşmeyi öğrenebilir.

Sakinleştiğimizde öfkemizi anlar ve çözüm yolları bulabiliriz.

Seni sakinleştiren şeyleri boş yerlere yaz.



EK-1: ÖFKE TETİKLEYİCİLERİ LİSTESİ

ÖFKENİ TETİKLEYEN ŞEYLERİ İŞARETLE.

1-10 ARASINDA (1 az- 10 çok fazla) SENİ NE KADAR ÖFKELENDİRDİĞİNİ
DERECELENDİR.

1. Bir yetişkin bana sataştığında
2. Sınavdan düşük not aldığımda
3. Bana verilen söz tutulmadığında
4. İnsanlar benden izinsiz eşyalarım dokunduğunda
5. Birileri odama izinsiz girdiğinde
6. Diğer insanlar arkamdan konuştuğunda
7. Yapmadığım bir şeyden dolayı başım belaya girdiğinde
8. Maçlarda yenildiğimde
9. Diğer insanlar benim adıma karar verdiğinde
10. Elektrikli eşyalarım çalışmadığında
11. Arkadaşlarım tarafından yalnız bırakıldığımda
12. Yaptığım bir şey eleştirildiğinde
13. İnsanlar içinde utandıysam
14. Bir partiye davet edilmediysem
15. Yakın arkadaşımın ihanetine uğradıysam
16. İnsanlar bana ne yapacağımı söylediğinde
17. Bana yalan söylendiğinde
18. Diğer insanlarda benim istediğim şeyler varsa
19. İşler planladığım gibi gitmediğinde
20. Ailemden biri hakkında konuşulduğunda
21. Biri el şakası yaptığımda
22. Ailem veya arkadaşlarım arasında odak noktası ben değilsem
23. Anlaşılmış hissetmediğimde

EK-2: OLUMSUZ DUYGULARDAN OLUMLU KONUŞMAYA

ÖFKELİYKEN AKLIMDAN GEÇENLER

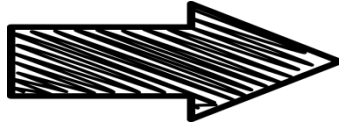
OLUMLU KONUŞMALAR

1. Ne yaparsam yapayım
bu öfke geçmeyecek



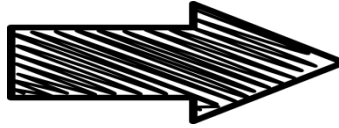
1. Öfke doğal bir duygudur
Hissettiğim şey normal

2.
.....



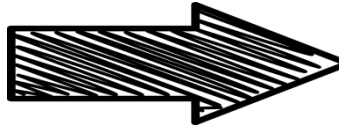
2.
.....

3.
.....



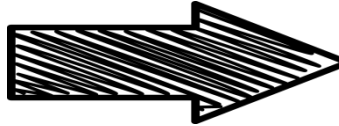
3.
.....

4.
.....



4.
.....

5.
.....



5.
.....

EK-3: Duygu Kelimeleri

HAKSIZ

İNCİNMIŞ

ŞAŞKIN

ENDİŞELİ

SEVGİ DOLU

DIŞLANMIŞ

ÇARESİZ

KORKMUŞ

EZİK

KAFASI
KARIŞIK

ÜMİTSİZ

REDEDİLMİŞ

UTANGAÇ

HUZURSUZ

HÜZÜNLÜ

SEMPATİK

MÜKEMMEL

HEYECANLI

RAHATSIZ

KEDERLİ

CESUR

AŞIK

KAPRİSLİ

KARAMSAR

KÜÇÜMSENMIŞ

HAYAL
KIRIKLIĞI

HAKSIZLIĞA
UĞRAMIŞ

UMUTLU

PİŞMAN

DURGUN

MERAKLI

SUÇLU

HIRSLI

İHMAL
EDİLMİŞ

TEDİRGIN

GURURU
İNCİNMIŞ

KIRGIN

YALNIZ

BAŞARILI

GURURLU