

İÇİMDEKİ SAKLI ODA: ÖFKE*

Beceri Atölyesi: Öfke Kontrolü Atölyesi

Kazanım: Öfkeyi nasıl kontrol edeceğini kavrar.

Süre: 15 dakika

Giriş (2 dakika):

Akran danışmanları etkinliğe dikkati çeker ve amacı açıklar: “Bugün sizlerle öfkeyi kontrol etme konusunu ele alacağız. Bu çalışmanın temel amacı bireylerin öfkelenedikleri durumları farkına varmaları, doğal bir duygu olan öfkeyi doğru şekilde ifade edebilmeleri, öfkelerini kontrol altına almayı sağlamaları. Öncelikle biz kısa bir paylaşımda bulunacağız, sonra sizlerin soru ve paylaşımlarınızı rica ediyoruz.”

Geliştirme(10 dakika):

- Öfke hakkında kısa bilgi sunulur.
- Ek-1’deki etkinlik yapılır. Öğrenciye öfke duygusunu yaşadığı durum sonrasında seçtiği sakinleşme yönteminin verdiği tepkiyi nasıl etkilediği sorulur? (Burada amaç öğrencinin öfkelendiğinde sakinleşme yöntemlerini kullanarak öfkesini kontrol altına aldığı durumda karşısında doğru tepkiyi verebileceğini fark ettirmek.)
- Öfke kontrolü için kullanılabilecek sakinleşme yöntemleri anlatılır.
- Ek-2’deki etkinlik yapılır. Öğrenciye öfkelenildiği durumla ilgili olumlu ve olumsuz düşünce şekillerinin duygularında nasıl değişiklikler oluşturduğu sorularak anlatması istenir.
- Öfkemizin düşüncelere bağlı olduğu ve öfke yaratan düşünceler değiştirildiğinde öfkenin şiddetinin de değiştiği ile ilgili bilgi sunulur.
- EK-3’deki Çubuk etkinliği uygulanır. Bu çubuk etkinliği sayesinde hiç öfkelenmeyen insan değil, öfkesini kontrol etmeyi bilen insan
- Sormak istediği veya anlamadığı bir konu olup olmadığı sorulur.
- Öfkeyi kontrol etme ile ilgili sözlerin yazılı olduğu kitap ayracı verilir. (EK-4)

Sonuç(3 dakika):

Beceri etkinliği özetlenir: “Bugün sizlerle öfke kontrolü konusunu ele aldık. Doğal ve evrensel olan öfke duygusu sağlıklı bir şekilde ifade edildiğinde yapıcı ve düzeltici olmaktadır. Kontrol edilmediğinde ise yıkıcı, tahrip edici tepkilere dönüşebilmektedir. Öncelikle öfkemizin gerçek nedenini anlamaya çalışıp yaşadığımız duyguyu fark etmeliyiz. Unutmamalıyız ki öfkemiz düşüncelerimize bağlı. Düşüncelerimiz, duygularımızı, duygularımız da davranışlarımızı etkiler. Öfke yaratan düşüncelerimizi değiştirmeliyiz. Daha sonra uygun sakinleşme yolları kullanılarak öfkeyi denetim altına alabiliriz. Konu ile ilgili ayrıntılı bilgi edinmek isterseniz veya böyle bir ihtiyaç duyarsanız size verilecek olan kâğıtlardaki kaynaklardan bu bilgilere daha ayrıntılı ulaşabilirsiniz. Son olarak kısa bir anketi doldurmanızı rica ediyoruz. Katılımınız için teşekkür ederiz.

*AÜEBF MRP304 Rehberlikte Program Geliştirme dersi kapsamında gönüllü akran yardımcılığı etkinliği kapsamında Sena Solak ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir.

EK-1

Materyaller: Renkli küpler ve kalem

- Katılımcılara öfke ile ilgili durum kartları dağıtılır.
- Kartlarda kişiyi öfkeli edebilecek örnek olaylar yazılıdır.
- Katılımcılara bu örnek olayla ilgili ne hissettikleri sorulur.
- Daha sonra kavanozda bulunan sakinlik küplerinden birini çekmesi istenir ve öfkesini kontrol etmek için yeni bir strateji öğrenmiş olur.



EK-2

Öfkenin ABC'si Etkinliği

Materyaller: Kırmızı ve Mavi gözlük

Kişi sayısı: 6

- Lider daha önceden renkli bir kartonu üç sütuna ayırır.
- İlk sütuna A harfini yazar ve bu sütunun kişilerin kendini öfkeli hissettikleri durumlar için kullanacağını yazar. Örneğin; arkadaşım buluşmaya geç geldi.
- İkinci sütunun başına B harfini yazar ve kişinin durum hakkındaki düşünceleri hakkında kullanılacağını yazar. Örneğin; Zaten hep böyle geç geliyor, beni umursamıyor.
- Üçüncü sütunun başına C harfini yazar. Ve bu sütuna durum hakkındaki duyguların yazılacağını açıklar.
- Daha sonra lider grubu üçer kişilik 2 gruba böler.
- Gruplardaki 1 kişi örnek olayı temsil eder, ikinci kişi düşünceyi, üçüncü kişi ise duyguyu temsil eder.
- 1. Gruptaki düşünceyi temsil eden kişi kırmızı gözlük takar ve olayla ilgili olumsuz bir bakış açısı söyler.
- Duyguyu temsil eden katılımcıda bu düşünceden sonra ne hissettiğini söyler
- 2. Gruptaki düşünceyi temsil eden kişi mavi gözlük takar ve olayla ilgili olumlu bir bakış açısı söyler. Duyguyu temsil eden kişi bu düşünceden sonra ne hissettiğini söyler.
- Etkinlik sonunda aslında öfkelenmemize sebep olanların olaylar değil de düşüncelerimiz olduğu sonucuna varılır.

EK-3

Tahta Çubuk Etkinliği

Materyaller: Tahta boyama kalemleri

Kişi sayısı: 2

- Akran danışmanı iki gönüllü katılımcı seçer ve karşılıklı oturmalarını ister.
- Katılımcılar karşılıklı oturduktan sonra önlerine 1 avuç tahta boya kalemı ya da çubuk koyar.
- Katılımcılardan biri kıpırdatmadan tahta çubuklardan birini almaya çalışır diğer katılımcı da onu engellemeye çalışır.
- Çubukları toplamaya çalışan katılımcı her bir çubuk için 1 puan engellemelere tepki vermediği için de 2 puan alacaktır.
- Çubukların toplanması bittiğinde lider katılımcılardan rolleri değiştirmesini ister.
- Ardından lider “arkadaşın seni engellerken ne hissettin?” diye sorulur.
- Seni engellemesini durdurmak için ne yapmak istedin? Bu gerçek hayatta olsaydı ne yapardın? Gibi sorularla paylaşımda bulunması istenir.
- Bu etkinlik sayesinde katılımcılar birisi onu engellediğinde nasıl öfkelen-diği ve nasıl tepki verdiği ile ilgili farkındalık kazanmış olur.
- Bu etkinlikte “Hiç öfkelenmeyen insan değil, öfkesini kontrol etmeyi bilen insan” teması vurgulanmıştır.



*Öfkelendiğin
zaman,
tepkini
geciktir.
Yıkıcı etkisi
kaybolsun.*

**ÖFKELENDİĞİN
ZAMAN,
YÜRÜYÜŞ
YAPABİLİRSİN.**