**02-06/01/2023 TARİHLİ SINIF REHBERLİK ÇALIŞMASIDIR**

**Etkinliğin Adı:** ÖFKEMİ TANIYORUM

**Etkinliğin amacı:** Öfkenin yarattığı fiziksel, duygusal ve düşünsel etkileri açıklamak

1. Öfke, sevgi, hoşlanma, korku gibi temel duygularımızdan biridir. Öfke bir engellenme durumuyla karşı karşıya kalınması, herhangi bir saldırıya maruz kalınması, incinme, yoksun bırakılma ya da tehdit algılama gibi durumlarda hissettiğimiz son derece doğal, evrensel ve insani bir duygudur. Öfke yaşamın sürdürülmesi için gerekli bir duygudur; kişiyi tehditlere karşı uyarır ve kendisini korumasına olanak sağlar. Ancak öfkenin sağlıklı ve işe yarar olabilmesi için inkar edilmemesi, bastırılmaması ve öncelikle kabul edilmesi, tanınması ve kontrollü bir biçimde ifade edilmesi gerekir.
2. Annenizin en sevdiğiniz gömleğinizi ütülerken yakması, yemek sırası beklerken birinin sizin önünüze geçmesi, yapmadığınız bir şey için suçlanmak, en sevdiğiniz arkadaşınızın size yalan söylediğini öğrenmek, eleştirilmek gibi bazı olaylar öfkelenmemize neden olabilir. Sizi öfkelendiren bir olayı hatırlayınız.
3. Öğrencilere çalışma yaprağı 1 verilir. Çalışma yaprağı 1’in “**ÖFKELENDİĞİMDE BEDENİMDE NELER OLUYOR?**” bölümünü kendilerini öfkelendiren olayı düşünerek yazmaları istenir. “Öfkelendiğimizde vücudumuzda ne gibi değişiklikler olur?”, “Dışarıdan biri baktığında sizde fiziksel olarak ne gibi değişiklikler görür?” soruları yöneltebilirsiniz.
4. Çalışma yaprağı 1’in **“ÖFKELENDİĞİMDE ZİHNİMDEN GEÇEN DÜŞÜNCELER NELERDİR?”** kısmı için öğrencilere şu açıklama yapılmalıdır:

Bu fiziksel değişiklikler öfkelenmemize sebep olan olayla ilgili düşüncelerimizden kaynaklanmaktadır. İnsanlar farklı durum ve olaylara öfkelenirler. Birimizin çok öfkelendiği bir durum bir başkasının dikkatini bile çekmeyebilir. Öfke; olaya, duruma verdiğimiz anlam yani düşüncelerimizle ilgilidir.

1. Çalışma yaprağı 1’in **“ÖFKELENDİĞİMDE NE HİSSEDİYORUM?”** kısmı için öğrencilere şu açıklama yapılmalıdır:

Öfke bazı duygularımızdan beslenir ya da onlara yol açar. Engellenmişlik, hayal kırıklığı, korku, yalnızlık, kaygı, kıskançlık, sabırsızlık gibi duygular öfkeye yol açabilir. Öfkelendiğiniz durumları düşündüğünüzde siz hangi duyguları hissetmiştiniz?

1. İsteyen öğrencilere yazdıkları duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenebilir.
2. Süreç tartışma soruları kapsamında değerlendirilerek sonlandırılır.

-Öfkelendiğimizde düşüncelerimizi fark etmek neden önemlidir?

-Öfkeye yol açan duygularımızı bilmemizin bizim için neden önemlidir?

-Öfkelendiğimizde fiziksel olarak kendimizi kontrol edebilir miyiz?

**ÇALIŞMA** **YAPRAĞI 1**

**ÖFKELENDİĞİMDE BEDENİMDE NELER OLUYOR?**

**ÖFKELENDİĞİMDE ZİHNİMDE NELER OLUYOR?**

**ÖFKELENDİĞİMDE NE HİSSEDİYORUM?**

**ÖFKE YARATAN OLAY**

**09-13/01/2023 TARİHLİ SINIF REHBERLİK ÇALIŞMASIDIR**

**ETKİNLİĞİN ADI:** GÜÇ BENDE

**ETKİNLİĞİN AMACI:** ÖFKE İLE BAŞ ETMEDE YAPICI YOLLAR KULLANMAK

1. Öğrencilere küçük not kağıtları dağıtılır ve kağıtlara birer cümle ile kendilerini öfkelendiren bir olayı yazmaları istenir.
2. Kağıtlar bir torba/kutu içine konulur. (Masanın üzerine yazı görünmeyecek şekilde katlı konulabilir.)
3. Sınıf ikiye ayrılır; bir gruba “**yıkıcı yollar**”, diğer gruba “**yapıcı yollar**” adı verilir ve gruplardan okunacak öfke durumlarına grup isimlerine uygun tepki vermeleri istenir.
4. Uygulayıcı (Öğretmen) kutu/torba/masanın üzerinden bir kağıt seçer, sınıfa okur, her gruptan bir kişinin okunan öfke durumuyla baş etmek için yıkıcı bir yol ve yapıcı bir yol söylenmesi istenir.
5. Bu sürece 10 dakika devam edilir.
6. Öğrencilere öfkeyle baş etmede kullanılabilecek yapıcı yollar hakkında bilgi verilir.

 **ÖFKE İLE BAŞ ETMEDE KULLANILABİLECEK YAPICI YOLLAR**

1. Mutlu olduğunuz bir zamanı hatırlayın.
2. Ortamdan uzaklaşın.
3. Gevşeme/nefes egzersizi yapın.
4. İlginizi farklı bir alana yöneltin. (Müzik, spor, resim, vb.)
5. Yürüyüşe çıkın.
6. Spor yapın.
7. Problemi çözün.
8. Affedin.
9. Süreç tartışma soruları kapsamında değerlendirilerek sonlandırılır.

-Öfkelendiğinizde bu yollardan hangilerini kullandınız?

-Başka hangi yollar kullanılabilir?