

Etkinliğin Adı:	Öfkemi Biliyorum
Yeterlik Alanı:	Kişilerarası İlişkiler
Kazanım No:	31
Kazanım:	Öfkenin Yarattığı Fiziksel, Duygusal ve Düşünsel Etkileri Açıklar.
Sınıf Düzeyi:	9. Sınıf
Öğrenci Sayısı:	Sınıf Mevcudu Kadar
Süre:	1 Ders saati (45 Dakika)
Ortam:	Sınıf Ortamı
Araç –Gereç:	Kağıt – Kalem – Yazı Tahtası
Hazırlayanlar:	Mustafa ELMALI

SÜREÇ:

Sınıf ortamında şu sorular sorularak etkinlik başlatılır.

Öfkelendiğimde neler hissederim?

Öfkelendiğimde fiziksel olarak vücudumda neler oluyor?

Öfkeli olduğum zamanlarda nasıl düşünürüm?

Öfkeli olduğumda Jest ve mimiklerim nasıldır?

Sınıf ortamında bu soruların tartışılarak verilen ortak tepkiler tahtada aşağıdaki tabloda sıralanır? Sınıf ortamında öfkelenildiğinde bu tür tepkilerin normal olduğu ve öfkenin de insan için gerekli olan bir duygu olduğu belirtilir.

Durum	Duygu	Düşünce	Fizyolojik Belirti	Tepkimiz	Diğerlerinin Tepkisi
Tam o sırada neredeydiniz ve ne yapıyordunuz? Olay neydi?	Ne hissettiniz?	Aklınızdan Neler geçiyordu?	Bedeninizde Ne gibi değişiklikler Hissettiniz?	Bu durumda Ne yaptınız?	Etrafınızdaki Diğer kişiler Ne dedi ve ne Yaptı?

Öfkenin kontrolsüz ve spontan ortaya çıkan belirtileri karşı tarafa olduğu gibi aktarıldığında, nelerle karşılaşabiliriz. Bu durumu “Keskin Sirke Küpüne Zarar Verir” atasözüyle karşılaştırarak, grubun tartışması sağlanır.

Öğretmen Tarafından öğrencilere yönelik Bilgilendirme:

Öfke; normal bir duygu olmakla birlikte kontrolsüz ortaya çıkması kişinin hem kendisine hem de çevresine zarar verebilir.

Öfke tepkisine bazen bireyin içsel yaşantıları bazen de dış dünyadaki bir durum neden olabilir. Bireyin içsel yaşantılarının neden olduğu öfkeyi kontrol edebilmesi oldukça güçtür.

Bu içsel yaşantılar neler olabilir:

Gerçek ya da hayali suçluluk duyguları

Çaresizlik duyguları

Gerçekçi olmayan beklentiler

Yaşamak için belirli bir amacın olmaması

* Öfke tepkilerinin ortaya çıkmasıyla birlikte birçok fizyolojik değişim ortaya çıkar. Bu güçlü fizyolojik uyarılma insan bedenini kavga etmeye ya da kaçmaya hazırlar. Bireyin kalp atışları hızlanır, solunum ve terleme artar ve adrenalin salgılamaya başlanır. Bu tür fizyolojik tepkiler genellikle istem dışı ortaya çıkar ve kontrol edilebilmesi oldukça güçtür.

Yaşanan öfkenin altındaki nedenler araştırılırken “zaman kazan” anlayış bir ilk yardım tekniğidir. Öfke yaşanmaya başlandığındaki ilk dakikalar çok önemlidir ve bu süre akıllıca kullanılır ise duygular kontrol altına alınabilir ve sağlıklı çözüm yolları kullanılabilir.

Değerlendirme

Öfkelendiğimizde; Gerek düşünce olarak gerekse duygusal ve fiziksel olarak ortaya çıkan tepkilerinin neler olduğunun farkına varır.