

# MODÜL 3

DUYGULARIMIZI İFADE EDEBİLMEK

ÖĞRENCİ DESTEK PROGRAMI  
ÖZELLİKLE KIZ ÇOCUKLARININ  
OKULLULAŞMA ORANININ ARTIRILMASI  
PROJESİ



© Bu modül, Özellikle Kız Çocuklarının Okullulaşması Oranının Artırılması Projesi kapsamında Öğrenci Destek Programının bir bölümü olarak hazırlanmıştır. Eğitim amacı dışında çoğaltılması, yayınlanması ve kopya edilmesi yasaktır.

Duygularımızı İfade Edebilmek Modülü 1. Bölüm L. Yakut Temüroğlu Sundur, 2. Bölüm Doç. Dr. İbrahim Kısaç tarafından hazırlanmıştır.

Bu modül, formatör rehber öğretmenlerin verdikleri geribildirimler doğrultusundan yeniden gözden geçirilmiştir.

2012

# 1. BÖLÜM

DUYGULARIMIZ

## BAŞLARKEN

Deneyimlediğimiz yaşantılarımıza bağlı olarak her an farklı duygular yaşarız. Bu çok normaldir. Birisi haklarımızı çiğniyorsa

kızır, yardıma ihtiyacı olan birisini gördüğümüzde üzülmür, sınava gireceksek kaygılanır, sınavımız iyi geçmişse seviniriz. Bazen düşüncelerimiz duygularımızın değişmesine neden olur; kendimizi mutlu hissettiğimiz bir anda aklımıza gelen bir düşünce ile üzülebiliriz. Bunların hepsi çok doğal ve sağlıklı tepkilerdir. Doğal ve sağlıklı olmayan ise cinsiyetimizden dolayı bazı duygularımızın ifadesinin engellenmesi ve özellikle kızgınlık gibi yoğun duygularımızı yıkıcı bir biçimde ifade etmemizdir. Bir çocuk kız olduğundan dolayı öfke duygusunu ya da erkek olduğu için korku duygusunu yaşamasına izin verilmediğinde bu duygular kendilerine başka çıkış yolları bulacak ve sorunları da beraberinde getirecektir. Ya da bir çocuğun son nerece normal olan öfke duygusunu sağlıklı bir şekilde ifade etmek yerine, etrafındaki rol modeller nedeniyle yıkıcı bir biçimde ifade etmesi onun arkadaşları tarafından dışlanmasına neden olabilecektir. Bu modül, öğrencilerin duygularını tanımlarına ve yoğun duygularını sağlıklı bir biçimde ifade edebilmelerine yardımcı olmak amacıyla hazırlanmıştır.



## OTURUMUN AMAÇLARI

- Öğrencilerin duygularını tanımlarını,
- Tüm duyguları hissetmenin doğal ve normal olduğunu anlamalarını,
- Duygularla yaşanan sorunların duygulardan değil, bunların ifade ediliş biçiminden kaynaklandığını kavramalarını,
- Öfke tepkilerini kontrol etmeyi öğrenmelerini sağlamaktır.

## MODÜL EYLEM PLANI

- ❑ Bu modülde yer alan ve uzun bir süreye gereksinim duyulan etkinliklerin iki ya da daha fazla oturumda uygulanması önerilmektedir. Bu yüzden etkinlikler için süre verilmemiştir.
- ❑ İlk oturuma burada verilen **Isınma** etkinliğiyle başlayın. Eğer grup çalışması yapıyorsanız her oturumun başında kısa bir ısınma etkinliği uygulayın.
- ❑ Oturumun konusunu açıkladıktan sonra **Açıklama/Tartışma** bölümünü kullanarak öğrencileri bilgilendirin.
- ❑ **Etkinlikleri** uygulayın ve değerlendirme sorularını mutlaka sorun.
- ❑ Birden fazla oturum yaptığınızda oturumlar arasında öğrencilere geçen oturumda öğrendikleri becerileri kullanıp kullanmadıklarını sorun.
- ❑ **Not:** Bu konu için İlköğretim ve Ortaöğretim Kurumları Sınıf Rehberlik Programları'ndan da yararlanabilirsiniz.

**ISINMA OYUNU: DUYGUNU ANLAT**

**AMAÇ:** Öğrencilerin duyguları tanımlarını sağlamak

**MALZEME:** Uygulama Sayfası 1'in çıktısı

**KİMLER İÇİN:** 4. Sınıf ve üstü

**AKIŞ:**

- Bu oturumumuza duygulara ilişkin bir ısınma oyunu ile başlayacağız.
- Oyunumuzun adı Duygunu Anlat. Elimde gördüğünüz torbada üzerinde duygular yazan kartlar var. Herkes bir kart çekecek ve karttaki duyguyu hareketlerle ve yüz ifadeleriyle anlatacak. Diğer katılımcılarda bu duygunun ne olduğunu tahmin etmeye çalışacaklar.
- 
- Şimdi herkes bir kart çöksin. Kim başlamak ister? (Her bir öğrenci kartta yazan duyguyu ifade ettikten sonra tebrik edin).
- (Her bir duygunun anlatımından sonra şu soruları tartışın):
  - Arkadaşınızın bu duyguyu anlattığını nasıl anladınız? (Yüz ifadesi, beden duruşu, el - kol hareketleri nasıldı?)
  - Bu duyguyu siz nasıl yaşarsınız?
    - Ne olduğunda bu duyguyu yaşarsınız?
    - Nasıl ifade edersiniz? (Yüz ifadeniz, beden duruşunuz, el-kol hareketleriniz)
- Bizler duygularımız sadece içimizde yaşadığımızı düşünebiliriz ama yüzümüzün ifadesi, beden duruşumuz, el - kol hareketlerimiz, ses tonumuz, kullandığımız kelimeler ve hareketlerimiz neler hissettiğimizi dışa vurabilir. Peki, birisinin duruşundan, hareketlerinden duygularını tahmin etmek bizim ne işimize yarayabilir? (Katılımcıların yanıtlarını alın):
  - Örneğin üzgün olduğunu gördüğümüz bir arkadaşımıza ne sorunu olduğunu sorabilir; ona destek verebiliriz.
  - Ya da bir şakamızın karşımızdaki kişiyi üzdüğünü ya da kızdırdığını gördüğümüzde o şakayı daha fazla uzatmayabiliriz.
  - Bir arkadaşımızın yalnız olduğunu gördüğümüzde onu grubumuza alabilir; onun kendisini yalnız hissetmemesini sağlayabiliriz.
- Bu ve bundan sonraki oturumlarda duygularımızı farkına varabilmenin, tanıyabilmenin ve sağlıklı bir biçimde ifade edebilmenin neden önemli olduğunu göreceğiz. Eğer bizler belli bir duygunun davranışlarımızı nasıl etkilediğini anlayabilirsek o zaman bu duygunun bizi ele geçirmesine izin vermez; o duyguyu kontrol edebilir ve davranışımızı değiştirebiliriz.

## UYGULAMA SAYFASI 1: DUYGULARINI ANLAT

|                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| <b>MUTLULUK</b>   | <b>ÖFKE</b>            |
| <b>UTANGAÇLIK</b> | <b>HAYAL KIRIKLIĞI</b> |
| <b>HEYECAN</b>    | <b>UTANMA</b>          |
| <b>ŞAŞKINLIK</b>  | <b>SEVİNÇ</b>          |
| <b>KORKU</b>      | <b>SIKINTI</b>         |
| <b>KAYGI</b>      | <b>YALNIZLIK</b>       |

**AÇIKLAMA/TARTIŞMA**

**AMAÇ:** Öğrencilerin duygulara ilişkin fiziksel tepkileri, duygularla davranışların ilişkisini ve duyguların sağlıklı ifadesinin neler olabileceğini farkına varmalarını sağlamak

**MALZEME:** Tahta-tebeşir / tahta kalem, katılımcı sayısı kadar Uygulama Sayfası 2

**KİMLER İÇİN:** Tüm sınıflar

**AKIŞ:**

- Geçen oturumumuzda duyguların beden duruşundan, yüz ifadesinden, el-kol hareketlerinden anlaşılabilceğini görmüştük. Yaşadığımız duygular aynı zamanda bedenimizde de bazı fiziksel tepkilere neden olur. Duyguya bağlı olarak kalbimizin atışı, nefes alıp vermemiz, kanımızın akışı, enerji düzeyimiz değişir.
- Şimdi gelin duygularımızı biraz daha yakından tanıyalım. (Uygulama Sayfası 2'yi dağıtın ve açıklayın) . Uygulama Sayfasını doldurmanız için 15 dakikanız var. Daha sonra grupta paylaşacaksınız.
- (Katılımcıların sunumlarını dinleyin. Bedensel tepkiler de zorlanmışlarsa aşağıdaki açıklamadan yararlanın):
  - Kızdığımızda kalbimiz hızla atmaya başlar belki yüzümüz kızarır. Çabuk çabuk nefes almaya başlarız.
  - Mutlu olduğumuzda yerimizde duramayız. Zıplamak hoptamak isteriz. Çünkü enerji düzeyimiz artar. Yüzümüz kızarır. Kalbimiz hızlı atmaya başlayabilir.
  - Üzüldüğümüzde kalbimiz ağırlaşır, sanki içimiz acır. Enerji seviyemiz düşer. Canımız hiçbir şey yapmak istemez.
  - Korktuğumuzda kalbimiz hızlıca çarpmaya başlar. Hızlı hızlı nefes almaya başlarız. Muhtemelen rengimiz sararır.
- (Şu soruları tartışın):
  - Bu etkinlikten neler öğrendiniz?
  - Bir davranışta bulunmadan önce bedenimizdeki tepkilerimizden hangi duyguyu yaşadığımızı anlayabilir miyiz?
  - Hangi duygunun hangi davranışa neden olduğunu bilirsek davranışımızı değiştirebilir miyiz?

### VURGULANACAK NOKTALAR:

- ❑ Biraz önce de tartıştığımız gibi, her bir duygu bedenimizde farklı fiziksel işaretlere sahiptir. Eğer bu işaretlere dikkatimizi verebilirsek o an hangi duyguyu yaşadığımızı anlayabiliriz. Örneğin kızmaya başladığımızda kalbimizin daha hızlı atmaya başladığını, kaslarımızın gerildiğini hissedebiliriz.
- ❑ Bu etkinlikteki ikinci önemli nokta, duygularımızla davranışlarımızın nasıl birbiriyle ilişkili olduğunu görebilmektir. Bazen duygularımız nedeniyle belli bir biçimde davrandığımızı fark etmek önemlidir. Duygularımız normaldir ve iyi ya da kötü olarak değerlendirilmemelidirler. Sorun olan nokta, duygumuzun bizi sonradan pişman olacağımız bir biçimde davranmamıza yol açmasıdır. Örneğin kalp atışlarımızdan, nefes alışımızdan ya da bedenimizin gerginliğinden kızdığımızı hissediyorsak ve bu duygunun bizi ele geçirmesine izin verirse bize ve başkalarına zarar verecek sözel ya da fiziksel bir kavganın içine girebiliriz. Aynı şekilde bunaldığımızda, sıkıldığımızda, kendimizi üzgün ya da yalnız hissettiğimizde bu duygulardan kurtulmak için sağlıklı olmayan davranışlarda bulunabiliriz. Oysaki fiziksel ipuçlarını fark ettiğimizde, birkaç kez derin nefes alıp sakinleşebilir ya da kendimizi başka işlerle meşgul edersek daha sonra bu duygumuzu yıkıcı olmayan bir biçimde ifade edebiliriz.



## UYGULAMA SAYFASI 2: DUYGULARIMIZI TANIMAK

| DUYGULARIMIZ | NE ZAMAN HİSSEDERİZ? | BEDENİMİZDE NELER OLUR? | NASIL DAVRANIRIZ? |
|--------------|----------------------|-------------------------|-------------------|
| KORKU        |                      |                         |                   |
| SEVİNÇ       |                      |                         |                   |
| ÜZÜNTÜ       |                      |                         |                   |
| ÖFKE         |                      |                         |                   |

**ETKİNLİK 1: BU DUYGU KİME YAKIŞIR?<sup>1</sup>**

**AMAÇ:** Öğrencilerin duygulara toplumsal cinsiyet bakış açısıyla bakmalarını ve duyguların ifadesi konusundaki toplumsal cinsiyet eşitsizliğini fark etmelerini sağlamak

**MALZEME:** Tahta-tebeşir / tahta kalem, katılımcı sayısı kadar Uygulama Sayfası 3'ün çıktısı

**KİMLER İÇİN:** 7. sınıf ve üstü

**AKIŞ:**

- Bu oturumda toplumumuzda kadınlarla erkeklere yakıştırılan duygulardan bahsedeceğiz.
- (Uygulama Sayfası 3'ü dağıtın) Öncelikle size dağıttığım uygulama sayfasını doldurmanızı istiyorum. Burada duyguların bir listesi var. Sizden beklediğim bu listeye bakmanız ve hangi duyguların kadınlar, hangi duyguların erkekler için uygun olduğuna ya da hangi koşullarda o duygunun kadınlar ya da erkekler için uygun olduğuna karar vermeniz. Örneğin üzüntü, kadına mı erkeğe uygundur? Ya da hangi koşullar altında erkeğe ya da kadına uygundur? (Katılımcılara çalışmalarını için biraz zaman verin).
- Herkes bitirdiğinde dört kişilik gruplara ayrılın ve grupta cevaplarınızı tartışın. Sonuçlarınızı sunacaksınız. (Katılımcılara çalışmalarını için 10 dakika verin).
- Peki, hangi gruptan başlayalım? Grup olarak bir anlaşmaya vardınız mı? Neye karar verdiniz? Bir anlaşmaya varamadıysanız hangi maddede neden anlaşmaya varamadınız? Sonuçları her gruptan birisi tahtaya yazsın. (Bütün grupların sunumunu dinleyin).
- Toplumumuzda belli duygular kadına, belli duygular da erkeğe atfedilir; yüklenir. Örneğin; erkeklerin cesur olması beklenirken, kadınların korkak başkalarına muhtaç olması doğal karşılanır. Eğer bir kadın bir konuda cesaret göstermişse ya “Erkek gibi kadın” diye nitelendirilir ya da “Elinin hamuruyla erkek işine karışma” denir. Her ikisinde de cesaret kadına yakıştırılmaz. Diğer yandan erkek daima cesur olmak zorundadır. Eğer korktuğunu belli ederse dalga konusu olur; alay edilir. Oysa ki, erkekler de korkabilir, korkmalıdır da. Çünkü korku bizi tehlikelerden koruyan bir duygudur. Biz tehlikelerden korktuğumuz sürece önlem alırız. Yine üzüntü duygusu kadınlara yakıştırılarak “erkekler ağlamaz” denir. Erkeklerin çok gülmesi de göze batar “kadın gibi gülme” diye eleştirilir. Kadınlar şefkat ve sevgi duygularını gösterebilirken; erkekler bu duyguları gösterdiklerinde “çok yüz veriyorsun” diye suçlanırlar. Kısacası kadınlar üzülebilir, gülebilir (çok dikkat çekmemek koşuluyla), korkabilir, sevebilir, şefkat gösterebilir ama öfkelenemezler. Erkeklerse öfkelenebilir, ama

<sup>1</sup> Bu etkinlik, “Infusing equity by gender into the classroom: A Handbook of Classroom Practices. Emotions and gender equity By: Dr. Betty J. Rauhe” materyalinden uyarlanmıştır.

korkamaz, üzülemez, sevgisini gösteremez ve doya doya sevinemezler.

- ❑ Peki, yaşanamayan duygulara ne olur? Erkekler üzüldüklerinde, korktuklarında hatta sevindiklerinde (maçlar da yaptıkları gibi) öfkelenirler. Çünkü onların hissetmesine izin verilen tek duygu öfkedir. Sevgilerini isteseler de ifade edemezler. Kadınlar da öfkelenediklerinde bunu üzüntü ve korkuyla ifade ederler. Örneğin hakkı yenen bir kız çocuğu, hakkını savunmak yerine ağlar ve kendini çaresiz hisseder. Daha da önemlisi duygusal ve fiziksel sağlıkları tehlikeye girer. Kadınlar depresyon, kaygı ve diğer ruhsal bozukluklara sahip olurken, erkeklerde yüksek tansiyon, içki ve sigara bağımlılığı ortaya çıkabilir.
- ❑ Şimdi yine aynı gruplarda çalışmaya devam etmenizi istiyorum. Duygulara ilişkin bu önyargıların üstesinden gelinmesi için neler yapılabilir? Çocuklar ve gençler neler yapabilir? Aileler ne yapabilir? Okul ne yapabilir? Bu soruları gruplarınızda tartıştıktan sonra sunacaksınız. (Grupların bir süre çalışmalarına izin verin).
- ❑ (Grupların sunumlarını dinleyin ve gerekiyorsa siz de çözüm önerileri ekleyin):
  - Çocuklar ve gençlere tüm duyguların yaşanması normal olduğu öğretilir.
  - Çocuklar ve gençlere birbirlerinin duygusuyla alay etmemeleri gerektiği öğretilir.
  - Aile içinde her iki cinsiyetin de tüm duyguları yaşamasına izin verilir.
  - Ailelere eğitimler verilebilir.
  - Okullarda bu konudaki cinsiyet eşitsizliğine ilişkin farkındalık yaratılabilir.

## UYGULAMA SAYFASI 3: DUYGULAR

| DUYGU          |       | UYGUN MU?                                     |
|----------------|-------|---|
| <b>ŞEFKAT</b>  | Erkek | HAYIR EVET<br>EVET, ama sadece şu koşullarda: |
|                | Kadın | HAYIR EVET<br>EVET, ama sadece şu koşullarda: |
| <b>ENDİŞE</b>  | Erkek | HAYIR EVET<br>EVET, ama sadece şu koşullarda: |
|                | Kadın | HAYIR EVET<br>EVET, ama sadece şu koşullarda: |
| <b>KORKU</b>   | Erkek | HAYIR EVET<br>EVET, ama sadece şu koşullarda: |
|                | Kadın | HAYIR EVET<br>EVET, ama sadece şu koşullarda: |
| <b>ÖFKE</b>    | Erkek | HAYIR EVET<br>EVET, ama sadece şu koşullarda: |
|                | Kadın | HAYIR EVET<br>EVET, ama sadece şu koşullarda: |
| <b>CESARET</b> | Erkek | HAYIR EVET<br>EVET, ama sadece şu koşullarda: |
|                | Kadın | HAYIR EVET<br>EVET, ama sadece şu koşullarda: |

**İSYANKARLIK** Erkek HAYIR EVET  
EVET, ama sadece şu koşullarda:

Kadın HAYIR EVET  
EVET, ama sadece şu koşullarda:

---

**KENDİNE** Erkek HAYIR EVET  
**GÜVEN** EVET, ama sadece şu koşullarda:

Kadın HAYIR EVET  
EVET, ama sadece şu koşullarda:

---

**UTANGAÇLIK** Erkek HAYIR EVET  
EVET, ama sadece şu koşullarda:

Kadın HAYIR EVET  
EVET, ama sadece şu koşullarda:

---

**SALDIRGANLIK** Erkek HAYIR EVET  
EVET, ama sadece şu koşullarda:

Kadın HAYIR EVET  
EVET, ama sadece şu koşullarda:

---

**KARARLILIK** Erkek HAYIR EVET  
EVET, ama sadece şu koşullarda:

Kadın HAYIR EVET  
EVET, ama sadece şu koşullarda:

---

**KARARSIZLIK** Erkek HAYIR EVET  
EVET, ama sadece şu koşullarda:

Kadın HAYIR EVET  
EVET, ama sadece şu koşullarda:

|               |       |   |
|---------------|-------|---|
| <b>SEVİNÇ</b> | Erkek | HAYIR EVET<br>EVET, ama sadece şu koşullarda: |
|               | Kadın | HAYIR EVET<br>EVET, ama sadece şu koşullarda: |

---

|               |       |   |
|---------------|-------|---|
| <b>ÜZÜNTÜ</b> | Erkek | HAYIR EVET<br>EVET, ama sadece şu koşullarda: |
|               | Kadın | HAYIR EVET<br>EVET, ama sadece şu koşullarda: |

---

|                  |       |   |
|------------------|-------|---|
| <b>PİŞMANLIK</b> | Erkek | HAYIR EVET<br>EVET, ama sadece şu koşullarda: |
|                  | Kadın | HAYIR EVET<br>EVET, ama sadece şu koşullarda: |

---

|                   |       |   |
|-------------------|-------|---|
| <b>ÇARESİZLİK</b> | Erkek | HAYIR EVET<br>EVET, ama sadece şu koşullarda: |
|                   | Kadın | HAYIR EVET<br>EVET, ama sadece şu koşullarda: |

---

|                  |       |   |
|------------------|-------|---|
| <b>RİSK ALMA</b> | Erkek | HAYIR EVET<br>EVET, ama sadece şu koşullarda: |
|                  | Kadın | HAYIR EVET<br>EVET, ama sadece şu koşullarda: |

---

|                 |       |   |
|-----------------|-------|---|
| <b>MERHAMET</b> | Erkek | HAYIR EVET<br>EVET, ama sadece şu koşullarda: |
|                 | Kadın | HAYIR EVET<br>EVET, ama sadece şu koşullarda: |

---

**ETKİNLİK 2: DUYGULARIN FARK EDİLMESİ VE İFADE EDİLMESİ<sup>2</sup>**

**AMAÇ:** Öğrencilerin duygularını fark etme ve onları ifade etme becerisi kazandırmak

**MALZEME:** Tahta-tebeşir / tahta kalem, duygu kartları

**KİMLER İÇİN:** 5. sınıf ve üstü

**AKIŞ:**

- ❑ (Oturumdan önce duygu listesinden katılımcı sayısı kadar duyguyu küçük kâğıtlara yazın. Bunlar sizin duygu kartlarıdır. Duygu kartlarını sınıfın içinde zor bulunacak yerlere saklayın).
- ❑ Bugün sizlerle duyguları fark etme ve bunları ifade etmeye ilişkin konuşacağız. Ama bunu bir etkinlikle yapacağız. Sizler gelmeden önce ben sınıfta bazı yerlere üzerlerinde duyguların yazdığı küçük kâğıtlar sakladım. Sizlerden buları bulmanızı istiyorum. Her yerde olabilirler, o yüzden her tarafı araştırmanız gerekiyor. Şimdi ayağa kalkıp aramaya başlayabilirsiniz. Duygu kartını bulan yerine oturacak.
- ❑ Çoğu kez duygularımızı ifade etmekte zorlanırsınız, özellikle bunlar kızgınlık, korku, üzüntü ya da hayal kırıklığı gibi zor duygularsa. Ben bu duygu kartlarını nasıl gizlediysen, bazen duygularımızı gizlemeyi tercih eder; görmezden geliriz. Bazen de o duyguyu hissettiğimiz farkında bile değilizdir. Ancak ne kadar saklasak da, onları görmezden gelsek de duygularımız vardır. Duygularımızın ifade edilmemesi bizi rahatsız eder ve yaşadığımız duygu bir şekilde kendine çıkış yolu bulur. Ancak zamanında ve uygun bir biçimde ifade edilmediği için, örneğin bir ağlama krizi ya da öfke patlaması gibi uygun olmayan bir biçimde, kendini gösterebilir.
- ❑ Şimdi sizlerden elinizdeki duygu kartında yazan duyguya ilişkin konuşmanızı istiyorum. (Tüm katılımcılar duygu kartlarındaki duygulara ilişkin konuştuktan sonra şu soruları tartışın):
  - Hangi duyguyu konuşmak sizin için kolaydı?
  - Hangi duyguyu anlatmak zordu?
  - Duyguları ifade etmek mi yoksa gizlemek mi daha uygundur?
  - Duygularınızı çok rahat paylaşabileceğiniz birisi var mı? Kim?
  - Duygularınız hiç anlatamayacağınız birisi var mı? Kim?

<sup>2</sup> Bu etkinlik, Dr. Ayşe Şule Çağlar tarafından geliştirilmiştir.

- ❑ Duygularımız önemlidir. Çünkü bize, içimizde ne olduğunu, ne istediğimizi ve bizim için neyin önemli olduğunu söylerler. En önemlisi bize ne olduğumuzu söylerler. Duygularımız, bizim yakın arkadaşlarımıza benzerler. Bize, üzüntülü olduğumuzda ağlamamızı, sevinçli olduğumuzda gülmemizi ve yalnız olduğumuzda arkadaş bulmamızı söylerler. Onları dinlemeli ve söylediklerine kulak vermeliyiz. Bazen duygularımız çok yoğun olduğunda biz sanki onlar yokmuş gibi davranırız; ama onlar varlardır ve bizimledirler. Eğer sevdiğimiz birisi acı çekiyorsa veya onu kaybetmişsek üzölmek ve üzüldüğümüzü göstermek hakkımızdır. Duygularımızı bastırıp, sakladığımız ve ifade etmediğimiz sürece orada kalırlar ve bize acı verirler. Ancak onları duyumsadığımız ve ifade ettiğimiz zaman hafiflerler ve bize verdikleri acıdan kurtuluruz. Duygularımızı fark etmek ve onların dışarı çıkmasına izin vermek önemlidir.
- ❑ Bu etkinlikten neler öğrendiniz? (Yanıtları alın)



## UYGULAMA SAYFASI 4: DUYGULARIN LİSTESİ

|             |              |           |
|-------------|--------------|-----------|
| ACIMA       | HEYECAN      | ÖZGÜRLÜK  |
| AFFETME     | HIRS         | ÖZLEM     |
| AİT OLMA    | HUZUR        | PİŞMANLIK |
| ANLAMSIZLIK | HUZURSUZLUK  | REFAH     |
| BAŞARMA     | HÜZÜN        | SABIR     |
| BASKI       | İNCİNMIŞLIK  | SADAKAT   |
| BEĞENİLME   | İNSAF        | SEMPATİ   |
| BIKKINLIK   | İŞE YARAMAMA | SEVGİ     |
| ÇARESİZLİK  | KABUL EDİLME | SIKINTI   |

|                  |                      |                    |
|------------------|----------------------|--------------------|
| <b>CESARET</b>   | <b>KABUL ETME</b>    | <b>ŞEFKAT</b>      |
| <b>COŞKU</b>     | <b>KARARLILIK</b>    | <b>TAKDİR</b>      |
| <b>ÇILGINLIK</b> | <b>KARMAŞA</b>       | <b>TEDİRGİNLİK</b> |
| <b>DEHŞET</b>    | <b>KAYITSIZLIK</b>   | <b>ŞÜPHE</b>       |
| <b>ELEM</b>      | <b>KENDİNE GÜVEN</b> | <b>UMUTSUZLUK</b>  |
| <b>GÜVEN</b>     | <b>KIRGINLIK</b>     | <b>ÜMİT</b>        |
| <b>GIPTA</b>     | <b>KISKANÇLIK</b>    | <b>ÜZÜNTÜ</b>      |
| <b>HASRET</b>    | <b>KORKU</b>         | <b>YILGINLIK</b>   |
| <b>HAYRANLIK</b> | <b>NEŞE</b>          | <b>ZAFER</b>       |
| <b>HEVES</b>     | <b>ŞAŞKINLIK</b>     |                    |

## ETKİNLİK 3: DUYGULARIN GÖREVİ

**AMAÇ:** Öğrencilerin duyguların işlevlerini fark etmelerini sağlamak

**MALZEME:** Tahta-tebeşir / tahta kalem, katılımcı sayısı kadar Uygulama Sayfası 5

**KİMLER İÇİN:** 7. sınıf ve üstü

**AKIŞ:**

- ❑ Bu oturumda duyguların görevlerinden bahsedeceğiz.
- ❑ Bizler duyguları sadece yaşamak için yaşamayız. Her bir duygunun bizim ruh ve fiziksel sağlığımızı korumamız ve bizim bir sorunu çözmemiz için varlardır. Şimdi sizlere bir uygulama sayfası dağıtacağım. Sizler verilen durumlara uygun olan duyguyu ve bu duygu olmasaydı neler olabileceğini yazacaksınız. Örneğin, sevdiğiniz birisini kaybedince hangi duyguyu yaşarsınız? (Yanıtları alın) Peki, üzüntü olmasaydı ne olurdu? (Yanıtları alın) Birini ya da değer verdiğimiz bir şeyi kaybettiğimizde üzülürüz. Üzüntü, bizim çevremizden destek istememizi ve o kaybın bize verdiği acıyı atlatabilmemizi sağlar. Eğer üzüntü olmasaydı biz kaybettiklerimizin değerini asla bilemezdik. (Katılımcıların uygulama sayfasını doldurmaları için zaman verin)
- ❑ Kim paylaşmak ister? (Gönüllü öğrencilerin sunumları dinleyin. Her bir durumun sonundan gruba aynı fikirde olup olmadıklarını sorun ve son olarak uygun duyguyu ve görevini açıklayın)
  - **Durum:** Sevdiğiniz bir yakınınızı kaybettiniz. **Duygu:** Üzüntü. **Açıklama:** Üzüntü, bizim çevremizden destek istememizi ve o kaybın bize verdiği acıyı atlatabilmemizi sağlar. Eğer üzüntü olmasaydı biz kaybettiklerimizin değerini asla bilemezdik.
  - **Durum:** Kantin sırasında önünüze geçtiler. **Duygu:** Kızgınlık/öfke **Açıklama:** Öfke, bizim haksızlıklara ve bize zarar veren durum ya da kişilere karşı kendimizi savunmamızı sağlar.
  - **Durum:** Okul futbol takımınız komşu okulun futbol takımını yendi. **Duygu:** Sevinç. **Açıklama:** Sevinç bize işlerin yolunda gittiğini ve bunu korumak için çaba sarf etmemiz gerektiğini anlatır.
  - **Durum:** Sokakta yalnız yürürken arkanızdan gelen ayak sesi duydunuz. **Duygu:** Korku. **Açıklama:** Korku, bizim tehlikelere karşı önlem almamızı sağlar. Eğer korku olmasaydı tüm tehlikelere karşı çok savunmasız olurduk; çünkü önlem almazdık.
  - **Durum:** Büyük sınav yaklaşıyor. **Duygu:** Kaygı. **Açıklama:** Eğer belli bir düzeyde kaygı duymasaydık sınavlarımıza çalışmaz ve başarılı olamazdık.
  - **Durum:** Dolapta çok sevdiğiniz bir yemek buldunuz ama kötü kokuyor. **Duygu:** İğrenme. **Açıklama:** İğrenmenin bizim sağlığımızı koruyan bir yanı vardır; örneğin

bozuk bir şeyi kokladığımızda iğrenme duygumuzdan onun bozuk olduğunu anlar ve yemeyiz.

- **Durum:** Arkadaşınızı kıran bir söz söylediniz. **Duygu:** Pişmanlık (ya da suçluluk). **Açıklama:** Pişmanlık duymasaydık aynı hataları tekrar tekrar yapar; hatalarımızdan ders alamazdık.
- **Durum:** Annenize verdiğiniz sözü tutamadınız. **Duygu:** Suçluluk. **Açıklama:** Suçluluk olmasaydı aynı hataları tekrar tekrar yapar; hatalarımızdan ders alamazdık. Ayrıca zor bir işi yarıda bırakabilir ya da bu işi başkalarının üzerine atabilirdik. Sorumluluklarımız alamazdık.
- **Durum:** Sokakta aç susuz bir kedi yavrusu gördünüz. **Duygu:** Merhamet. **Açıklama:** Merhamet duygumuz olmasaydı ihtiyacı olana yardım etme dürtümüz de olmazdı. Hatta başka canlılara zalimce davranabilir; onları incitebilirdik.
- **Durum:** Sınavınızdan iyi geçmesine rağmen kırık not aldınız. **Duygu:** Hayal kırıklığı (ya da öfke) **Açıklama:** Bu tip durumlarda duyulan hayal kırıklığı ya da öfke bizim daha iyiyi başarmamız için bizi teşvik edebilir; harekete geçmek için motivasyonumuzu artırabilir.
- **Durum:** Size okul kırmayı teklif eden arkadaşınıza “Hayır” dediniz. **Duygu:** Kararlılık (ya da cesaret). **Açıklama:** Eğer bazı durumlarda “Hayır” diyecek kararlılığı ve cesareti gösteremeseydik istemediğimiz halde herkesin istediğini yapmak zorunda kalır; onların yanlışlarına ortak olurduk. Kararlılığımız aynı zamanda bizim bir işi yarım bırakmamızı da önler. İşleri yarım bırakmamak başarı duygusunu yaşamak ve sorumluluklarımız yerine getirmek açısından önemlidir. Diğer yandan cesaret bizim kendi haklarımızı korumamıza, bazen kendimizi ifade etmemize ve bazen olumlu riskleri almamıza (örneğin hata yapmaktan korktuğumuz için parmak kaldırmadığımız ya da yeni bir şeyleri denemediğimiz durumlarda) yardımcı olur.
- **Durum:** Öğretmenin size kızacağından korkmanıza rağmen doğruyu söylediniz. **Duygu:** Dürüstlük ve cesaret. **Açıklama:** Dürüstlük olmasaydı biz neyin doğru neyin yanlış olduğunu bilemezdik. Ayrıca kendimiz başkalarına farklı tanıtabilir, onları kolayca kandırabilirdik; bu da bir süre sonra ilişkilerimizin bozulmasına ve insanların bize olan güvenini kaybetmemize yol açardı.
- **Durum:** Sınıftaki iyi davranışlarınızdan dolayı öğretmeniniz sizi takdir etti. **Duygu:** Gurur. **Açıklama:** Kendimizle gurur duymak bizim olumlu davranışlar göstermemizi, başarı için güdülenmemizi sağlar.
- **Durum:** Aksiliklere rağmen siz her şeyin bir gün düzeleceğine inanıyorsunuz. **Duygu:** Umut. **Açıklama:** Umut bizim zor zamanları atlatmamıza, hayata tutunmamıza ve pes etmememize yardım eder.

- Duygularımızı kararında ve uygun bir biçimde yaşadığımız sürece onların yararlarından faydalanabiliriz. Peki, tartıştığımız duyguları aşırı yaşarsak neler olur? (Yanıtları alın ve gerekiyorsa siz de eklemeler yapın):
- **Aşırı üzüntü:** Depresyona girmemize, hayattan kopmamıza neden olabilir.
  - **Aşırı öfke:** Kendimize ve başkalarına zarar vermemize yol açabilir.
  - **Aşırı sevinç:** Genelde zararı yoktur. Ama bazen uygun olmayan şekilde ifade edilmesi ya da taşkınlığa dönmesi sorun yaratabilir. Örneğin derbi maçları sonrasındaki olaylar gibi.
  - **Aşırı korku:** Aşırı korku bizim günlük hayatımız sürdürmemizi zorlaştırır. Örneğin fobiler.
  - **Aşırı kaygı:** Makul ve sağlıklı düşünmemizi ve uygun bir biçimde davranmamızı engelleyebilir.
  - **Aşırı pişmanlık:** Eğer yaptığımız hataya takılıp kalırsak ilerleyemeyiz. Önemli olan o hatadan ders çıkarmak ve hayata devam etmektir.
  - **Aşırı suçluluk:** Eğer başkaları yaptığımız bir hatadan dolayı bizi affetmiş ama biz kendimizi affetmiyorsak tıpkı pişmanlık duygusunda olduğu gibi hayatımıza devam edemeyiz.
  - **Aşırı merhamet:** Genelde zararı yoktur ancak bazı durumlarda başkaları tarafından bu duygumuz istismar edilebilir.
  - **Aşırı hayal kırıklığı:** Bizim o olaya saplanıp kalmamıza bazen pes etmemize neden olabilir.
  - **Aşırı cesaret:** Sağduyumuzu kaybetmemize, gereksiz riskler almamıza neden olabilir.
  - **Aşırı kararlılık:** Kararlı olmak, ne istediğini bilmek güzeldir. Ancak aşırı kararlılıkla inat arasında ince bir çizgi vardır.
  - **Aşırı dürüstlük:** Dürüstlüğün zarardan çok yararı vardır. Ancak bazı zaman ifade edilmesi sorun yaratabilir. Örneğin arkadaşınız saçını kestirmiş ve siz beğenmediniz. Dürüstlük adına "Çok kötü olmuş" dersiniz bu dürüstlükten çok kabalık olur ve karşıdakini incitir. Bunun yerine "Değişiklik yapmak güzeldir. Önemli olan senin beğenmen" gibi ifadeler kullanmak daha yerinde olabilir.
  - **Aşırı gurur:** Aşırı gururla kibir arasındaki ince çizgiyi aştığımız durumlarda bizim kendimizi diğer insanlardan daha üstün görmemize neden olabilir.
  - **Aşırı umut:** Umudun da kimseye zararı yoktur. Ancak yanlış umut ya da boşu boşuna umut bizi incitebilir. Örneğin olması güç bir şey için umut etmek ve o umutla yaşamak istediğimiz olmayınca bize çok büyük bir hayal kırıklığı yaşatabilir. Ya da sadece umut etmenin bir yararı olmayabilir. Örneğin üniversiteye gideceğinizi umut ediyor ama hiç çaba göstermiyorsanız bu isteğinin olma olasılığı çok düşüktür.
  - Bugün neler öğrendiniz?

## UYGULAMA SAYFASI 5: DUYGULARIN GÖREVLERİ

| DURUM  | DUYGU | BU DUYGU OLMASAYDI NE OLURDU? |
|--|-------|-------------------------------|
| Sevdiğiniz bir yakınınızı kaybettiniz.                       |       |                               |
| Kantin sırasında önünüze geçtiler.                           |       |                               |
| Okul futbol takımınız komşu okulun futbol takımını yendi.    |       |                               |
| Sokakta yalnız yürürken arkanızdan gelen ayak sesi duydunuz. |       |                               |
| Büyük sınav yaklaşıyor                                       |       |                               |
| Dolapta çok sevdiğiniz bir yemek buldunuz ama kötü kokuyor   |       |                               |
| Arkadaşınızı kıran bir söz söylediniz.                       |       |                               |

|   |  |  |
|---|--|--|
| Annemize verdiğiniz sözü tutamadınız.                                 |  |  |
| Sokakta aç susuz bir kedi yavrusu gördünüz.                           |  |  |
| Sınavınızdan iyi geçmesine rağmen kırık not aldınız                   |  |  |
| Size okul kırmayı teklif eden arkadaşınıza “Hayır” dediniz.           |  |  |
| Öğretmenin size kızacağından korkmanıza rağmen doğruyu söylediniz.    |  |  |
| Sınıftaki iyi davranışlarınızdan dolayı öğretmeniniz sizi takdir etti |  |  |
| Aksiliklere rağmen siz her şeyin bir gün düzeleceğine inanıyorsunuz.  |  |  |

## . ETKİNLİK 4: DÜŞÜNCE-DUYGU-DAVRANIŞ

**AMAÇ:** Öğrencilerin duygu, düşünce ve davranışların arasındaki ilişkiyi fark etmelerini sağlamak

**MALZEME:** Tahta-tebeşir / tahta kalem

**KİMLER İÇİN:** 5.sınıf ve üstü

**AKIŞ:**

- Bu oturumda duygu, düşünce ve davranışlar arasındaki ilişkiyi inceleyeceğiz.
- Diyelim ki, en yakın arkadaşınız son zamanlarda sizinle eskisi gibi konuşmuyor ve çok keyifsiz. (Aşağıdakileri tahtaya olduğu gibi yazın)

Arkadaşınız eskisi gibi sizinle konuşmuyor ve keyifsiz

→

Ne düşünürsünüz?

→

Ne hissedersiniz?

→

Ne yaparsınız?



OLAY



DÜŞÜNCE



DUYGU



DAVRANIŞ

- Aklınıza en önce ne gelir? (Yanıtları düşüncenin altına sıralayın). Peki, ne hissedersiniz? (Yanıtları duygunun altına sıralayın). Son olarak ne yaparsınız? (Yanıtları davranışın altına sıralayın. Düşünce, duygu ve davranış başlıklarının altına olabildiğince çok yanıt yazın).
- Peki, size desem ki, arkadaşınızın babası işten çıkmış. Onu da okuldan almak istiyorlarmış. Şimdi düşünceleriniz ne olur? (Yanıtları yazın) Peki, ya duygularınız? (Yanıtları yazın). Son olarak davranışlarınız nasıl olur? (Yanıtları yazın).
- (Şu soruları tartışın).
  - Olay aynı ama tepkiniz değişti. Ne oldu burada?
  - Yapılması gereken neydi?
  - İki kişinin aynı olaya tepkisi her zaman aynı mıdır? Neden?
  - Eğer düşüncelerinizi değiştirirseniz duygularınız da değişir mi?
  - Hiç düşüncelerinizi değiştirerek duygularınızı değiştirdiniz mi? Nasıl oldu?
  - Bu bilgiyi günlük hayatınızda nasıl kullanabilirsiniz?
- Başka nasıl örnekler verebiliriz?



## ETKİNLİK 5: ÖFKEMİZİ TANIMAK

**AMAÇ:** Öğrencilerin neden öfkelenediklerini ve öfkelenediklerinde neler yaptıklarını fark etmelerini sağlamak

**MALZEME:** Tahta-tebeşir / tahta kalem, katılımcı sayısı kadar Uygulama Sayfası 3'ün çıktısı

**KİMLER İÇİN:** 5. Sınıf ve üstü

**AKIŞ:**

- Bu oturumumuza kızgınlık-öfke duygusu hakkında konuşacağız.
- Öfke nasıl bir duygu sizce? (Yanıtları alın). Öfke de diğer duygular gibi yaşanması son derece doğal bir duygudur. Peki, öfkenin olumsuz bir duygu olarak değerlendirilmesinin sebebi nedir? (Yanıtları alın). Sorun, bizim öfkeyi ifade ediş biçimimizden kaynaklanır. Öfkemizi kontrol edebilmemiz için önce öfkemizi tanımamız gerekir.
- (Uygulama Sayfası 3'ü dağıtın). Size bir uygulama sayfası dağıtıyorum. Olabildiğince samimi olmanız çok önemli. (Katılımcıların 10 dakika çalışmalarına izin verin).
- Kim başlamak ister? (Katılımcıları dinleyin ve her katılımcı bitirdikten sonra şu soruları sorun):
  - Peki, şimdi olsaydı bu olaya nasıl bir tepki verirdin? (Katılımcıya)
  - Sizler böyle bir olayda neler hissederdiniz? (Gruba)
  - Başka neler yapılabiliirdi? (Gruba)
- (Siz de aşağıdaki önerileri ekleyebilirsiniz):
  - Tepki vermeden önce içinizden yavaşça 10'a kadar, gerekirse 20'ye kadar sayın.
  - Birkaç kez burnunuzdan derin nefes alıp ağzınızdan bırakın.
  - Sizi öfkeliyiren ortamdaki uzaklaşın. Şöyle diyebilirsiniz: "Şu anda çok öfkeliyim. Sana ve kendime zarar vermek istemiyorum. O yüzden şimdi uzaklaşacağım. Sakinleşince bu konuyu tekrar konuşuruz" diyerek ortamdaki uzaklaşabilirsiniz..
  - Fiziksel aktivite yapın. Koşun, mekik çekin, ip atlayın vb.
  - Kafanızı başka bir şeyle meşgul edin. Müzik dinleyin, televizyon seyredin, oyun oynayın vb.
  - Duygularınızı güvendiğiniz bir arkadaşınızla, yetişkinle ya da öğretmeninizle paylaşın.
  - Ne olup bittiğini yazın. Yazmak hem duygularımızın yoğunluğunu azaltır, hem bizi rahatlatır hem de yazdıklarımızı okuduğumuzda olaya daha objektif

bakabiliriz.

- ❑ Gördüğünüz gibi bizi öfkeliendiren durumlar, öfkeliendiğimizde verdiğimiz tepkiler farklı. Kimimiz en çok yanlış anlaşılmaya kızıyor, kimimizse yalan söylenmesine. Bazılarımız bu durumlara küserek bazılarımızsa sesimizi yükselterek tepki veriyoruz. Ama çoğumuz sakinleşince geriye dönüp baktığımızda “Keşke o kadar kızmasaydım” diyoruz. Aslında belki burada pişman olduğumuz nokta, öfkelenmekten çok, öfkemizi uygun bir biçimde ifade edememek. Kızgınlığa ilişkin bilmemiz gereken en önemli nokta, kızgınlığın kontrol edilebilir olduğudur.
- ❑ Bizler neye, nasıl öfkeleneneğimizi genellikle ebeveynlerimizden öğreniriz. Çoğunlukla ya onların kızdığı durumlara kızarız ve/veya kızdığımızda onlar gibi tepki gösteririz. Bu konuda paylaşmak isteyen var mı? Kimler ebeveynleri gibi kızıyor? (Yanıtları alın). Eğer öfkeyi sağlıklı bir biçimde ifade etmek öğreniliyorsa o zaman öfkeyi kontrol etmek de öğrenilebilen bir beceridir. İşte bundan sonraki birkaç oturumumuzda bu konuyu çalışacağız.
- ❑ (Bitirmeden önce şu soruları tartışın).
  - Bugün neler öğrendiniz?
  - Öğrendiklerinizi günlük hayatınızda nasıl uygulayacaksınız?

## UYGULAMA SAYFASI 6: ÖFKEMİZİ TANIMAK

**SİZİ EN ÇOK NELER ÖFKELENDİRİR?**

.....

.....

.....

.....

**ÖFKELENDİĞİNİZDE FARK ETTİĞİNİZ İLK BEDENSEL TEPKİLERİNİZ NELERDİR?**

.....

.....

.....

.....

**ÖFKELENDİĞİNİZDE NASIL TEPKİ VERİRSİNİZ? (NE YAPARSINIZ?)**

.....

.....

.....

.....

**EN SON ÖFKELENDİĞİNİZDE NE YAPTINIZ? BU OLAYI ÇÖZDÜ MÜ?**

.....

.....

.....

.....

**ETKİNLİK 6: DUYGULARIN SAĞLIKLI VE SAĞLIKSIZ İFADESİ<sup>3</sup>**

**AMAÇ:** Öğrencilerin duyguların sağlıklı ve sağlıksız ifadelerinin ayrımını yapabilmelerini sağlamak

**MALZEME:** Tahta-tebeşir / tahta kalemi, katılımcı sayısı kadar Uygulama Sayfası 5'in çıktısı

**KİMLER İÇİN:** Tüm sınıflar

**AKIŞ:**

- Tüm duyguların yaşanmasının doğal olduğunu, sorun olanın bizim onları sağlıksız ya da yıkıcı bir biçimde ifade etmek olduğunu konuşmuştuk. Geçen oturum öfkeyi ele almıştık. Örneğin öfkenin sağlıksız biçimde ifade edilmesi elindekini fırlatmak ve camı kırmakken, sağlıklı ifadesi öfkelendiğimiz kişiye duygularımızı patlamadan ifade etmektir.
- Şimdi ikişerli gruplara ayrılın ve dağıtacağım uygulama sayfasını doldurun. Sonra tartışalım.
- (Grupların sunumlarını dinleyin, gerekirse aşağıdaki örnekleri ekleyebilirsiniz):

**Hayal kırıklığı**

**Sağlıklı ifadesi:** Bu konuda konuşmak

**Sağlıksız ifadesi:** Küsmek

**Korku**

**Sağlıklı ifadesi:** Korkunun gerçek mi yoksa hayali bir korku mu olduğunu kontrol etmek ve gerekiyorsa yardım almak

**Sağlıksız ifadesi:** Korkulan nesneden kaçmak

**Üzüntü**

**Sağlıklı ifadesi:** Ağlamak, üzüntüye ilişkin konuşmak

**Sağlıksız ifadesi:** Kendini öldürmeyi düşünmek, üzen kişiden intikam almayı düşünmek

**Sevinç**

**Sağlıklı ifadesi:** Zıplamak, sevinç çığlığı atmak, el çırpamak, paylaşmak

**Sağlıksız ifadesi:** Havaya kurşun atmak, çevreye zarar vermek

- (Şu soruları tartışın):

- Duygularınız genellikle sağlıklı mı yoksa sağlıksız bir biçimde mi ifade edersiniz?
- Sağlıksız ifade ediyorsanız bunun zararlarını gördünüz mü?
- Duyguları sağlıklı bir biçimde ifade etmenin yararları neler olabilir?

<sup>3</sup> Bu etkinlik, Friends Tell Friends on the Street. The Thai Red Cross Aids Reserach Center and Canada Fund. (2000) isimli materyalden uyarlanmıştır.

## UYGULAMA SAYFASI 7: DUYGULARIN SAĞLIKLI VE SAĞLIKSIZ İFADESİ

| DUYGULAR        | SAĞLIKLI İFADESİ | SAĞLIKSIZ İFADESİ |
|-----------------|------------------|-------------------|
| Öfke            |                  |                   |
| Hayal kırıklığı |                  |                   |
| Korku           |                  |                   |
| Kaygı           |                  |                   |
| Üzüntü          |                  |                   |
| Sevinç          |                  |                   |

**ETKİNLİK 7: BAŞKALARININ DUYGULARINI ANLAYABİLMEK**

**AMAÇ:** Öğrencilere empati yapabilme becerisi kazandırmak

**MALZEME:** Tahta-tebeşir / tahta kalemi, Uygulama Sayfası 6'daki hikâyelerin birer çıktısı

**KİMLER İÇİN:** 6. Sınıf ve üstü sınıflar için (Küçük sınıflara uygulanacak etkinlik bu etkinliğin sonunda yer almaktadır)

**AKIŞ:**

- (Oturumdan önce Uygulama Sayfası 6'daki hikayelerin bir çıktısını alın. ve keserek üç hikayeyi birbirinden ayırın).
- Karşımızdaki kişinin duygularını anlamak neden önemli? (Yanıtları alın). Eğer karşıdaki kişinin duygularını anlayabilirsek, bu ona karşı olan davranışlarımızı değiştirmemizi ve onunla daha iyi iletişim kurmamızı sağlar. Örneğin zorbalık davranışlarına maruz kalanları ya da engelli bir arkadaşımızın neler yaşadığını anlayabilmek çok önemlidir.
- Şimdi üç gruba ayrılın. Sizlere gruplarınızda tartışmanız için bazı hikâyeler vereceğim. Size vereceğim hikâyelerdeki söz konusu kişilerin hangi duyguları yaşayabileceğini hayal etmeye çalışın. (Hikâyeleri gruplara dağıtın).
- (Gruplar sunumlarını tamamladıktan sonra şu soruları tartışın):
  - Hikâyelere ilişkin ne düşünüyorsunuz?
  - Hikayedeki çocukların hangi duyguları yaşadıklarını nasıl anladınız?
  - Hikâyelerde anlatılan durumları yaşasaydınız sizler ne hissederdiniz?
  - Siz ne yapardınız?
- Belki sizler yaşamıyorsunuz ama bu durumları yaşayan, bu duyguları her zaman duyan arkadaşlarınız var. Onlara destek olabilmek için kendimizi onların yerine koyarak neler yaşadığını anlamamız lazım. İşte buna empati diyoruz. Empati, karşımızdaki kişinin hangi duyguları yaşayabileceğini tahmin etmek ve onun duygularını anlayabilmektir. Empati kurabilmek tüm ilişkiler için çok önemlidir. Ama özellikle zorbalık davranışlarının önlenmesinde daha da önemlidir. Eğer kendimizi bu davranışlara maruz kalan arkadaşlarımızın yerine koyabilirsek, neler hissettiklerini anlayabilirsek, belki seyirci olmak yerine onlar için bir şeyler yapabiliriz.

**AKIŞ (KÜÇÜK SINIFLAR İÇİN)**

- Karşımızdaki kişinin duygularını anlamak neden önemli? (Yanıtları alın). Eğer karşıdaki kişinin duygularını anlayabilirsek, bu ona karşı olan davranışlarımızı değiştirmemizi ve onunla daha iyi iletişim kurmamızı sağlar. Örneğin zorbalık davranışlarına maruz kalanları ya da engelli bir arkadaşımızın neler yaşadığını anlayabilmek çok önemlidir.
- Sizlere bazı durumlar vereceğim, siz bana o durumları yaşasaydınız neler hissedebileceğinizi söyleyeceksiniz:
- okula ya da bu sınıfa yeni gelseydin
  - okula geç başlasaydın ve sınıftaki herkesten büyük olsaydın
  - başka çocuklar senin (boyunla,, kılınla ya da her hangi bir özelliğinle) dalga geçselerdi
  - birileri sana isim taksaydı
  - senden büyük çocuklar seni itip kalksalar
  - arkadaşların sana ait olan bir şeyi senden zorla alsalar
  - arkadaşların senin arkandan konuşsaydı
  - arkadaşların herkese senin hakkında doğru olmayan şeyler söyleseydi
  - en yakın arkadaşın senin sırrını başkalarına söyleseydi
  - hiç arkadaşın olmasaydı
  - okula sürekli aç gelseydin
  - annenle baban boşansaydı
- Gördüğümüz gibi böyle durumlarda olmak zor. Ama bu durumları yaşayan ve bunlardan dolayı kendini kötü, başarısız, değersiz hissedenen arkadaşlarınız var. Acaba onların ne yaşadıklarını kendimizi onların yerine koyarak anlayabilir miyiz? (Yanıtları alın) Evet, bu mümkün. İşte bu yüzden her davranışımıza, her konuşmamıza dikkat etmeliyiz. Birisi bize bir sorununu anlatırken onu dikkatli bir biçimde dinlemeliyiz. Onun duygularını anlamaya çalışmalıyız. Peki, bu durumları yaşayan arkadaşlarımız için neler yapabiliriz? (Yanıtları alın ve öğrencilere buldukları çözümler için olumlu geri bildirim verin).

UYGULAMA SAYFASI 8: EMPATİ<sup>4</sup>

## HİKÂYE 1:

***Bunu bana neden yaptıklarını anlamıyorum? Neden her gördüklerinde benimle dalga geçiyorlar? Neden herkesin önünde beni küçük düşürüyorlar? Ben onlara ne yaptım? Aslında hepsi Rıza'ya uyuyorlar. Rıza olmadığında pek bir şey yapmıyorlar; ama Rıza'nın yanında hepsi üzerime geliyor. Artık hiç okula gelmek istemiyorum. Yapabileceğim hiçbir şey yok, kaçıp saklanmaktan başka. Onlarla karşılaşmamak için teneffüse çıkmıyorum, okuldan çıkarken kalabalığın arasına karışmaya çalışıyorum.***

1. Hikâyedeki öğrencinin hangi duyguları hissedebileceğini yazın.
2. Neden böyle hissediyor?
3. Bu durumdan kaçmak için neler yapıyor?
4. Başka neler yapabilir?
5. Siz bu durumda olan birisi için neler yapabilirsiniz?

---

<sup>4</sup> Bu etkinlik, John Howard Society of Alberta tarafından hazırlanan *Empathy Activity* materyalinden uyarlanmıştır.



**HİKÂYE 2:**

*Allah'ım, yine başladı işte. Yine anneme bağırmaya başladı. Biraz sonra sudan bir sebepten annemi dövecek. Neden benim babam böyle? Herkesin ne iyi babası var, benimki niye böyle? Neden bu kadar içiyor, neden annemi, bizi dövüyor? Biz bir şey yapmıyoruz ki! Ama hep bir sebebi var. Ya yemek hazır değildir, ya çok siniri bozuktur. Bazen ölmek istiyorum her şeyden kurtulmak için. Okulda da kimseyle konuşamıyorum. Kimse anlamaz ki. Anlasalar bile koskoca kızın dayak yemesi hoş bir şey mi? Kalkayım sofrayı hazırlayayım, belki sakinleşir.*

1. Hikâyedeki öğrencinin hangi duyguları hissedebileceğini yazın.
2. Neden böyle hissediyor?
3. Bu durumdan kaçmak için neler yapıyor?
4. Başka neler yapabilir?
5. Siz bu durumda olan birisi için neler yapabilirsiniz?

**HİKÂYE 3:**

**Bazen arkadaşlarımın yaptıkları hoşuma gitmiyor. Sigara içiyorlar ve okulu kırıyorlar. Bana “Sen de gel” diyorlar, ama ben her zaman onlarla gitmek istemiyorum. Gitmeyince de benimle “Korkak! Hadi git sen uslu çocuk gibi derse gir. Erkek ol, oğlum biraz” diye dalga geçiyorlar. Onlara göre sigara içmek, okulu kırmak erkekliğin göstergesi. Son zamanlarda da sanki sarhoş gibi dolaşıyorlar. İçki içmediklerini söylüyorlar ama bir tuhaflar. Artık sanırım beni de istemiyorlar yanlarında. Onlara uymuyormuşum, keyiflerini kaçırıyormuşum. Ne yapacağımı bilmiyorum. Onlardan başka arkadaşım yok. Onlar da beni istemezlerse ne yaparım ben? Acaba söylediklerinde haklılar mı?**

1. Hikâyedeki öğrencinin hangi duyguları hissedebileceğini yazın.
2. Neden böyle hissediyor?
3. Bu durumdan kaçmak için neler yapıyor?
4. Başka neler yapabilir?
5. Siz bu durumda olan birisi için neler yapabilirsiniz?

# 2. BÖLÜM

ÖFKENİN TANINMASI VE ÖFKE YÖNETİMİ  
GRUP ÇALIŞMASI

## ÖFKENİN TANINMASI VE ÖFKE YÖNETİMİ

Öfke insanların günlük hayatta en çok yaşadıkları duygulardan birisidir. Günlük yaşamın gerginlikleri, sıkıntıları göz önüne alındığında yaşanması kaçınılmaz bir duygudur. Fakat kontrolden çıktığında, birçok alanda problem yaşanmasına neden olabilir. Öfke duygusu kontrol edildiğinde ise, insana enerji veren, insanı harekete geçiren olumlu bir duygudur (Kassinova ve Sukhodolski, 1995; Kennedy, 1992; Retzinger, 1991; Norman, 1990; Tavis, 1982; Stearns, 1972).

Günlük hayatta duygularını ve öfkelerini kontrol edebilen insanların daha başarılı oldukları açıkça gözlenen bir durumdur. Özellikle son zamanlarda duygusal zekâ konusunda yapılan çalışmalar öfke kontrolünün önemini ortaya koymaktadır. Duygusal zekanın temel unsurlarından biri, bireyin duygularını; yani öfkelerini, korkusunu, üzüntüsünü ve sevincini kontrol edebilmesidir (Goleman, 2001).

Ergenlerin öfke tepkilerini kontrol etmesine yardım eden, araştırmalara dayalı bazı teknikler vardır. Bunlar: kendini yönlendirme tekniği, problem çözme eğitimi, kendini kontrol eğitimi, bilişsel yeniden yapılandırma, stres aşısı ve akılcı-duygusal tedavi teknikleridir.

Öfkeyle baş etme becerileri kazandırma konusunda kullanılan tekniklerin genelde dayandığı üç aşamalı bir süreç vardır: 1. Kendine ve başkalarına zarar veren davranışların farkına varma, 2. Zarar veren davranışların yerine konulacak beceri ve teknikleri öğrenme ve 3: Gerçek hayatta kullanılacak yeni ve uyarlanmış davranışları test etme. Ergenler repertuarlarına bu yeni davranışları katarak, okulda, evde ve akranlarıyla daha kolay uyum sağlayabileceklerdir (Morganette, 1990). Bu bölümün amacı, bireylerin grup çalışması yoluyla öfkelerini tanımlarını sağlamak ve öfke yönetimi konusunda bazı becerileri kazanmalarını sağlamaktır.

## ÖFKE YÖNETİMİ GRUP UYGULAMASI<sup>5</sup>

### Grup Amaçları

1. Öfkenin kaynağını ortaya çıkarmak ve öfkenin hem olumlu hem de olumsuz özellikleri olan bir duygu olduğunu göstermek.
2. Öğrencilerin öfke tepkilerini tanımlarına yardımcı olan durumsal, fiziksel ve bilişsel öncülerin farkına varmalarına ve öfke uyandıran durumlarda gösterdikleri tipik öfke tepkilerini belirlemelerine yardım etmek.

<sup>5</sup> Bu grup uygulaması, "Morganett, R.S. (1990). Skills for living group counselling activities for young adolescents. Research Press, Champaign, Illinois, USA." Kaynağından uyarlanarak geliştirilmiştir.

3. Uygun ve uygun olmayan öfke tepkileri arasında bir ayırım yapmak ve öğrencilerin doğru/uygun öfke tepkileri sonucunda genelde daha olumlu sonuçlarla karşılaştığını görmelerine yardım etmek.
4. Öfke duygularını azaltmanın olumlu bir örneği olarak baş etme durumları ve bilişsel yeniden yapılandırma modelleri sunmak.
5. Öğrencileri kendi duygu, düşünce ve davranışlarının sorumluluğunu almaya teşvik etmek.

### Grup üyesi seçimi ve yönerge

Aşağıdaki özelliklere sahip öğrenciler grup yaşantısı için uygun olabilir:

1. Akranları tarafından kolayca etkilenen
2. Çabuk kızanlar
3. Otorite figürleriyle baş etmede zorlananlar
4. Davranışlarını açıklamakta zorlananlar
5. Kendini kontrol düzeyi zayıf olanlar (örn; düşünmeden hareket edenler)
6. Öfkesinin nedenlerini anlamakta zorlananlar.

Bunlara ek olarak, gruba seçilecek öğrencilerin öfkesini ifade etmede heterojen bir yapı göstermesi uygun olur. Öfkesini değişik şekillerde ortaya koyan öğrenciler şunlar olabilir: 1) diğerleriyle kavga eden ya da zorbalık yapan öğrenciler, 2) akranlarından çok otorite figürleriyle problem yaşayanlar, 3) duygularını içine atanlar ve pasif davrananlar, 4) savunmacı olanlar veya dürtüsel davrananlar, 5) kendine güvenleri olmadığından dolayı öfkeyle baş etmekte zorlanacağını düşündüğü için kendisini öfkeli durumlardan uzak duranlar. Grupta dengenin sağlanması için öfkesini kontrol edebilen uygun rol modellerinin de grupta yer alması gerekir.

## OTURUM 1: TANIŞMA

## AMAÇLAR:

1. Öğrencilerin gruba uyum sağlamalarına ve grup ortamında kendilerini iyi hissetmelerine yardım etmek,
2. Grup oturumları için uygun kuralları belirlemek,
3. Öğrencilerin gruba katılma amaçlarını ve gruptan beklentilerinin neler olduğunu belirlemek
4. Öfkeye yol açan durumların ve öfke duygusunun çeşitli özellikleri ile tanınmasını sağlamak.

**MALZEME:** Kağıt-kalem, katılımcı sayısı kadar Uygulama Sayfası 1: Öfke Tanıma Formu

## AKIŞ:

- Arkadaşlar sizlerle haftada 75 dakika olmak üzere 8 hafta boyunca öfkeyi tanımak ve öfke yönetimine ilişkin bir grup çalışması yapacağız.
- Oturuma bir tanışma etkinliği ile başlayacağız. (Öğrencilere birer kağıt dağıtın). Kağıdın bir yüzüne kendinizle ilgili grupta paylaşmak istediğiniz üç önemli özelliğinizi yazmanızı istiyorum. Örneğin:
  - o İnsanları kolayca güldürebilirim.
  - o Oyunlarda yeterince hızlı ve güçlüyüm.
  - o Sabırlı bir insanım.

Kağıdın diğer yüzüne de gelecekte sahip olmak istediğiniz üç olumlu özellik yazacaksınız.

Örneğin:

- o İnsanlarla sürekli kavga etmeyi bırakmak istiyorum.
- o Başarılı bir kişi olmak istiyorum.
- o İyi bir evlat olmak istiyorum.

(Öğrencilere çalışmalarını için biraz zaman verin). Şimdi ikili gruplar oluşturmanızı istiyorum.

Bu gruplarda birbirinize adınız, soyadınızı, sahip olduğunuz ve gelecekte sahip olmak istediğiniz olumlu özelliklerinizi ve gruptan ne beklediğinizi konuşacaksınız. Sonra da gruplarda konuştuklarınız büyük grupta paylaşacaksınız.

- Herkes bitirdi mi? Şimdi büyük grupta toplanalım. Önce ben size kendimi tanıtayım. Benim adım Salih, el becerilerim iyidir. Evdeki bazı tamir işlerini çoğu zaman kendim yaparım. Çocuklarımın iyi bir işe sahip olmalarını ve kendimize ait bir evimiz olmasını istiyorum. Sizlerin öfke konusunda ihtiyaç duyduğunuz bilgi ve becerilere katkı yapmak istiyorum. Şimdi sizler kendinizi tanıtır. Hangi grup başlamak ister? (Bu paylaşımı tüm grup üyeleri yapıncaya kadar devam edin).

❑ Grupta etkili çalışabilmemiz için bazı kurallara ve herkesin bu kurallara uymasına ihtiyacımız var. Bunlar:

- Grupta konuşulanlar grupta kalır (gizlilik kuralı)
- Kimse istemediği konuda konuşmak zorunda değildir.
- Herkesin konuşma hakkı vardır.
- Biri konuşurken diğerlerinin konuşan kişiyi dinlemesi gerekir.
- Kavga ve tartışma olmamalıdır.

Bu kurallara eklemek istediğiniz kurallar var mı?

❑ Öfke insanların günlük hayatta en çok yaşadıkları duygulardan birisidir. Günlük yaşamın gerginlikleri, sıkıntıları göz önüne alındığında yaşanması kaçınılmaz bir duygudur. Fakat kontrolden çıktığında, birçok alanda problem yaşanmasına neden olabilir. Öfke duygusu kontrol edildiğinde ise, insana enerji veren, insanı harekete geçiren olumlu bir duygudur.

❑ Şimdi sizlere dağıtacağım Öfke Tanıma Formunu doldurmanızı istiyorum (Öğrencilere formu doldurmaları için zaman verin). Herkes bitirdi mi? Öfkemizi tahrik eden durumların farkına varmak çok önemlidir. Çünkü, öfkeyi tahrik eden durumların farkına varmak, öfkeyi kontrol etmeyi öğrenmenin ilk basamağıdır. O yüzden bizde biraz öfkenizi tahrik eden durumlar konusunda konuşacağız. Kim başlamak ister?

❑ (Paylaşımlardan sonra grupta dile getirilen olumlu paylaşımlara dikkat çekin. Örneğin, "Hasan, sen bugün grupla bazı özel şeylerini paylaştın. Bize güvendiğin için teşekkür ederiz).

❑ Bugünkü oturumumuzu bitirmeden eklemek istediğiniz bir şey var mı? (Yanıtları alın). Bir sonraki oturumumuzda öfke belirtilerini tanımayı öğreneceğiz. Bitirmeden önce son bir hatırlatma yapmak istiyorum: grupta konuşulanların grupta kalacağını unutmayın.

## UYGULAMA SAYFASI 1: ÖFKE TANIMA FORMU

**YÖNERGE:** Herkes zaman zaman öfke yaşayabilir. Ancak, kişilerin öfke duygularıyla ilgili tepkileri farklıdır. Aşağıda, kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlamada kullandıkları ifadeleri göreceksiniz. Her durumun sizi ne derece (0-4 arası) öfkelenirdiğini ilgili ifadenin karşısına belirtin.

0: Öfkemi tahrik etmez.

1: Çok nadir olarak beni öfkelenendirir.

2: Bazen öfkemi tahrik eder.

3: Çoğu zaman beni öfkelenendirir.

4: Her zaman beni öfkelenendirir.

Genellikle hangi durumlarda öfkelenirsiniz?

Derecesi

1. Yapmak istediğim engellendiğinde ..... ( )
2. Haksızlığa uğradığımda..... ( )
3. Kişiliğime saldırı olduğunda.....( )
4. Karnım aç olduğunda.....( )
5. Zihnim yorgun olduğunda.....( )
6. Uykusuz olduğumda.....( )
7. Birilerinin arkamdan konuştuğunu duyduğumda..... ( )
8. Her ne şekilde olursa olsun eleştirildiğimde.....( )
9. Başkalarının önünde eleştirildiğimde.....( )
10. Haksız yere eleştirildiğimde.....( )
11. İşler istediğim gibi gitmediğinde.....( )
12. Başkalarının hatalarından dolayı zarar gördüğümde.....( )
13. İnsanlar toplum kurallarına uymadığında ..... ( )
14. İnsanlar bencil davrandığında..... ( )
15. Bazı insanlar aptalca davrandığında..... ( )
16. Endişeli olduğumda..... ( )
17. Korktuğumda.....( )
18. Suçluluk duyduğumda.....( )
19. Acelem olduğunda.....( )
20. Meşgulken rahatsız edildiğimde.....( )



Öfkelendiğinizde nasıl tepki verirsiniz ya da ne yaparsınız?

0: Hiç yapmam.

1: Çok nadir yaparım.

2: Bazen yaparım.

3: Çoğu zaman yaparım.

4: Her zaman yaparım.

Derecesi

1. Hiçbir şey yapmam, susarım, öfkemi içime atarım .....( )
2. Bağırır, çağırırım .....( )
3. Kapıları çarparım, eşyaları fırlatırım .....( )
4. Karşımdakine iğneli sözler söylerim.....( )
5. Beni kızdıran kişiyle alay ederim.....( )
6. Beni öfkelendiren kişiyle tartışırım .....( )
7. Karşımdakine kötü sözler söylerim .....( )
8. İçin için köpürürüm ama belli etmem.....( )
9. Somurtur ya da surat asarım.....( )
10. İnsanlardan uzak dururum.....( )
11. Beni öfkelendiren ortamdan uzaklaşıyorum..... ( )
12. Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.....( )
13. Dikkatimi başka yöne verip, başka şeyler düşünmeye çalışırım ..... ( )
14. Öfkemi karşımdakine uygun bir şekilde açıklarım ..... ( )
15. Oturuyorsam kalkıp dolaşırım ya da ayaktaysam otururum .....( )
16. Sakin olmaya ve birkaç derin nefes almaya çalışırım ..... ( )
17. İçimden 10'a kadar sayarım .....( )
18. Elimi yüzümü soğuk suyla yıkarım.....( )
19. Olayın iyi yönlerini görmeye çalışırım.....( )
20. Öfkelenmemeliyim diye kendimi ikna etmeye çalışırım..... ( )
21. Soğukkanlılığımı korurum.....( )
22. Öfkeyi kontrol edememenin zayıflık olduğunu düşünürüm..... ( )
23. Durumun karşımdakinin eksikliği olduğunu düşünmeye çalışırım ..... ( )
24. İnsanların her zaman istediğim gibi davranması gerektiğini veya davranamayacağını düşünmeye çalışırım.....( )
25. Karşımdakinin beni kızdırmaya çalıştığını
26. Fakat buna izin vermeyeceğimi düşünmeye çalışırım ..... ( )

27. Başkalarının ne söylediği benim için önemli değil diye düşünmeye çalışırım.....( )
28. Kendimi çaresiz hissedirim, içimden ağlamak gelir .....( )
29. Başka, .....( )

Öfkelendiğinizde vücudunuzda ne gibi değişiklikler olur? Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.

- ( ) 1. Kızarıyorum. ( ) 7. Ağızım kurur.
- ( ) 2. Kalbim hızlı atar. ( ) 8. Vücudumu ateş basar.
- ( ) 3. Başım ağrır. ( ) 9. Yumruklarım sıkılır.
- ( ) 4. Midem ağrır. ( ) 10. Dişlerim sıkılır.
- ( ) 5. Gözlerim dolar. ( ) Başka, varsa yazınız.
- ( ) 6. Ellerim titrer.

Öfkenizi ya da kızgınlığınızı daha çok kime veya kimlere ifade edebilirsiniz?

- ( ) 1. Anne ( ) 5. Küçük kardeş ( ) 9. Herhangi birisi
- ( ) 2. Baba ( ) 6. Yakın arkadaş ( ) 10. Yakın akraba
- ( ) 3. Ağabey ( ) 7. Öğretmen ( ) 11. Çocuklara
- ( ) 4. Abla ( ) 8. Amir, yönetici ( ) 12. Başka, varsa yazınız.

## OTURUM 2: ÖFKENİN BELİRTİLERİNİ TANIMA

## AMAÇLAR:

1. Öfkenin durumsal, fiziksel ve bilişsel belirtilerini tanımak,
2. Öğrencilerin öfkeli olduklarında tepkilerinin neler olduğunu tanımlamalarına yardım etmek

**MALZEME:** Katılımcı sayısı kadar Öfke Tanıma Formu

## AKIŞ:

- Hoş geldiniz. Bugünkü oturumda öfkenin belirtileri üzerinde konuşacağız ve kendi tepkilerinizi tanıyacaksınız.
- Bir önceki oturumda doldurduğunuz Öfke Tanıma Formunu kim paylaşmak ister?
  - o Hangi durumlarda öfkelenirsiniz?
  - o Öfkelendiğinizde ne yaparsınız?
  - o Öfkelendiğinizde vücudunuzda ne gibi değişiklikler olur?
- Öfke belirtileri üç gruptur. İki fiziksel belirtiler, örneğin yüzünüzün kızarması, yumruklarınızın sıkılması. İkincisi bilişsel, örneğin diğer öğrencinin senin kişisel alanına girdiğini düşünmeniz. Üçüncüsü durumsal, örneğin hoşlanmadığınız birisinin size doğru gelmesi gibi. Şimdi sizin belirtilerinizin hangi gruba girdiğine bakalım.
- (Grup üyeleriyle şu soruları tartışın):
  - o Ne tür şeyler sizi öfkelenendiriyor?
  - o Yaşadığınız öfkeyle ilgili burada üzerinde konuştuğumuz belirtilerin daha önce farkına varmış mıydınız?
  - o Bu belirtilerin farkına varmak öfkeniz konusunda size nasıl yardımcı olacak?
- Şimdi birazda öfke davranışlardan nasıl kaçınabileceğimizi konuşalım. Neler yapabiliriz? (Yanıtları alın, gerekirse siz de eklemeler yapabilirsiniz):
  - o Durum veya kişiyi görmezden gelin ya da önemsemeyin. Bunun için ortamdan uzaklaşabilirsiniz ya da sizi öfkeleniren kişiye cevap vermeyebilirsiniz.
  - o Sonuçlarını düşünün. Kendinize, öfkeyle davrandığınızda bunun size neye mal olacağını sorun ve buna değip değmeyeceğine karar verin.
  - o Birkaç derin nefes alın ya da içinizden 10'a kadar sayın. Bunu yapmanız rahatlamanıza ve sakinleşmenize yardımcı olur. Bunları yaptıktan sonra, "mutlaka bir şeyler yapma" isteğinizi daha az hissedebilirsiniz.
  - o Kendinizi sakinleştirmeye çalışın. "Sinirlenmemeliyim, kendimi kontrol etmeliyim." "Bu durumun beni öfkelenirmesine izin vermemeliyim, ben bu durumla başa çıkacak güçteyim."

- ❑ (Öğrencilere birer kağıt dağıtın) Son olarak sizin şu sorulara cevap vermenizi istiyorum:
  - Aileniz duyguları nasıl ele alıyor?
  - Sevgiyi nasıl gösteriyor?
  - Üzüntüyü nasıl gösteriyor?
  - Hoşlanmadıkları şeylere nasıl tepki veriyor?
  - Öfke duygusunun ifade edilmesine izin veriyor mu?
  - Öfkeyle ilgili kurallar nedir?
  - Ailede en çok kim öfkelenir?
- ❑ Paylaşmak isteyen var mı?
- ❑ Oturumu bitirmeden önce ekleme yapmak isteyen var mı? (Yanıtları alın) Bir sonraki oturumumuzda öfkenin uygun ve uygun olmayan ifade şekillerini konuşacağız.

## OTURUM 3: UYGUN VE UYGUN OLMAYAN ÖFKE TEPKİLERİ

## AMAÇLAR:

1. Öğrencilerin uygun ve uygun olmayan öfke tepkileri arasındaki farkı ayırt etmelerine yardımcı olmak,
2. Öfkelerini uygun bir biçimde ifade etmenin yollarını göstermek ve
3. Uygun olmayan öfke tepkilerinin etkili olmadığını göstermek.

**MALZEME:** Tahta-tebeşir / tahta kalem, katılımcı sayısı kadar Uygulama Sayfası 2: Yaşanan Bir Öfke Durumu Örneği Formu'nun çıktısı

## AKIŞ:

- Bu oturumumuzda uygun ve uygun olmayan öfke tepkileri arasındaki farkı anlamaya çalışacağız.
- (Katılımcılara Uygulama Sayfası 2'yi dağıtın). Sizlere dağıttığım uygulama sayfasında yer alan örneği inceleyin. Şimdi sizlerden öfkelendiğiniz, uygun olmayan bir öfke tepkisi verdiğiniz ve bu tepki nedeniyle olumsuz bir sonuç yaşadığınız bir durumu düşünmenizi istiyorum. Neye öfkelendiniz? Nasıl bir tepki verdiniz? Bu tepkinizin yol açtığı olumsuz sonuç ne oldu? Soruları düşünün ve kâğıdınıza yazın. (Örnekler bağırma, azarlama, birine fiziksel olarak zarar verme, yalan söyleme, birini aldatma, oç alma ya da öfkenin içe atılması sonucu kişinin kendisinin zarar görmesi gibi konularla ilgili olabilir).
- Kim paylaşmak ister? (Katılımcıları dinleyin).
- Şimdi öfkenin “ben diliyle” uygun bir biçimde ifade edilmesini görelim. “Ben dilinin” ne olduğunu bilen var mı? “Ben dili” karşımızdakini suçlamadan ya da eleştirmeden davranışı ve davranışın bizde yarattığı duyguyu ifade etmektir. Örneklere bakalım:
  - “Sen zaten ne zaman söz verdiğin saatte aradın ki, yalancı”
  - “Şu zamanda seni arayacağım dediğin halde, aramadığın zaman sana kızıyorum”.Burada verdiğimiz ilk örnek karşımızdakini suçlayan dil “sen dili”, ikinci örnek ise “ben dilidir”.
- Şimdi uygulama sayfasına geri dönelim. Buradaki öğrenci “sen dili” ve “ben dili” kullansaydı, neler söyleyebilirdi? (Yanıtları alın)
  - “Siz öğretmenler haksızlık yapıyorsunuz ve siz de bana haksızlık yaptınız” (sen-dili) yerine
  - “Proje ödevimi beğenmediğiniz ve bana kötü not verdiğiniz için çok üzüldüm. Daha iyi bir ödev hazırlamak için ne yapmalıyım?” (ben-dili) demek daha uygun bir tepki olacaktır.
- Şimdi kendi yazdıklarınıza bir bakın. Öfkelendiğiniz durumda “ben dilini” kullanarak öfkenizi ifade etmeye çalışın. Kim paylaşmak ister? (Katılımcıları dinleyin) Peki, öfkenizi bu şekilde ifade etseydiniz sonuç farklı olur muydu? (Yanıtları alın).

UYGULAMA SAYFASI 2: YAŞANAN BİR ÖFKE DURUMU ÖRNEĞİ FORMU<sup>6</sup>

**Yönerge:** Sizi öfkeliendiren bir durum olduğunda bu formu doldurun.

**1. Durum nedir? Olayın içindeki kişi kimdir?**

“Matematik öğretmeni benim hazırladığım proje ödevini hiç beğenmedi ve yırtıp attı.”

**2. 1-5 arasında bir derecelendirme yaparsanız, bu durum dizi ne kadar öfkeliendirdi?**

( ) 1. Biraz rahatsız etti. ( ) 2. Tedirgin etti. ( ) 3. Sinirlendirdi.

( ) 4. Çok öfkeliendirdi. ( ) 5. Tepemin taşını attırdı.

**3. Ne söylediniz ya da nasıl bir tepki gösterdiniz?**

“Sınıftan çıkıp gittim”.

**4. Bu tepkiniz ( ) uygun muydu, yoksa ( x ) uygun değil miydi? Niçin?**

“Dışarı çıktığımda öfkem devam ediyordu.”

**5. Gösterdiğiniz bu tepki sonrası ortaya ne gibi durum çıkacak? İstedığınızden vazgeçecek misiniz?**

“Öğretmen bana kötü not verecek. Benim kızgınlığım devam edecek ve ben dersten soğuyacağım.”

**Yönerge:** Sizi öfkeliendiren bir durum olduğunda bu formu doldurun.

**1. Durum nedir? Olayın içindeki kişi kimdir?**

**2. 1-5 arasında bir derecelendirme yaparsanız, bu durum dizi ne kadar öfkeliendirdi?**

( ) 1. Biraz rahatsız etti. ( ) 2. Tedirgin etti. ( ) 3. Sinirlendirdi.

( ) 4. Çok öfkeliendirdi. ( ) 5. Tepemin taşını attırdı.

**3. Ne söylediniz ya da nasıl bir tepki gösterdiniz?**

**4. Bu tepkiniz ( ) uygun muydu, yoksa ( ) uygun değil miydi? Niçin?**

**5. Gösterdiğiniz bu tepki sonrası ortaya ne gibi durum çıkacak? İsteddiğinizden vazgeçecek misiniz?**

<sup>6</sup> Morganett, R.S. (1990). Skills for living group counselling activities for young adolescents. Research Press, Champaign, Illinois, USA

## OTURUM 4: SAKİNLEŞTİRİCİ SÖZLER

## AMAÇLAR:

1. Öğrencilerin öfkeli olduklarında kendilerini sakinleştirmek için neler söyleyebileceklerini belirlemelerini sağlamak ve
2. Günlük yaşantılarında da bu cümleleri kullanmaları için teşvik etmek

**MALZEME:** Tahta-tebeşir / tahta kalem, katılımcı sayısı kadar Uygulama Sayfası 3: Öfkeyle Baş Etmede Kullanılan Sözler/ İfadeler Formu'nun çıktısı

## AKIŞ:

- Bu oturumumuzda öfkeli olduğumuzda kendimizi sakinleştirmek için neler diyebileceğimizi tartışacağız. Ama önce bir önceki oturumumuzda yaptığımız, öfkeyi tanıma ve öfkenin uygun ve uygun olmayan ifadesiyle ilgili çalışmadan neler öğrendiğinizi konuşalım:
  - o Hangi durumlarda öfkeleniyor?
  - o Bu durumlar onu ne kadar öfkeliyor? Biraz, çok, vb.
  - o Öfke tanıma çalışmalarından sonra öfke duygusunda bir değişim oldu mu?
  - o Öfkesini uygun şekilde ifade etmek istediğinizde, ben dili mesajlarını kullanabildiniz mi? Eğer kullanamadıysanız, buna engel olan neydi?
  - o Tepkinin sonuçlarını önceden düşünmen, sizin davranışınızı değiştirdi mi?
- Uygun olmayan öfke tepkilerini azaltmanın yollarından biri, öfkeyi kontrol etmede kişinin kendi kendine söylediği sözlerdir. (Katılımcılara Uygulama Sayfası 3'ü dağıtın). Bu listeyi inceleyin. Sizin kullandıklarınız ya da eklemek istedikleriniz var mı? (Katılımcılara biraz zaman verin). Düşüncelerini paylaşmak isteyen var mı? (Yanıtları dinleyin).
- Şimdi bir uygulama yapalım. Gözlerinizi kapatın ve rahatlamak için birkaç derin nefes alıp verin. Sizi sık sık öfkeliyen ya da yakın zamanda sizi öfkeliyen bir sahne seçin. Bu sahneyi kafanızda olduğu gibi canlandırın. Öfkelenmeye başladığınızda, sakinleştirici cümlelerinizi söyleyin. Karşınızdaki insanın ne yaptığına aldırmadan tamamen sakinleşinceye kadar bu sahneyi tekrarlayın. Bu arada, unutmayın, siz sakin kalırsanız karşıdaki kişinin de sakinleşme ihtimali çok fazladır. (Katılımcılara biraz süre verin). Nasıl, bu uygulama sizi rahatlattı mı?
- Şimdi ikili gruplara ayrılın. Birbirinize biraz önce gözünüzde canlandırdığınız durumu anlatın. İkisinden birini rol oynama ile burada canlandıracaksınız. Bize bütün hikâyeyi verin. Bu durumu kiminle yaşadınız? Nasıl başladı? Sonra ne oldu? En sonunda öfkelenmeye başladığınızda sakinleştirici cümlelerinizle bitireceksiniz. (Katılımcıların rollerine hazırlanmaları için biraz süre verin. Alternatif olarak aşağıdaki durumları da kullanabilirsiniz).

**Örnek durum 1:**

**Anne:** Bu hafta sonu sinemaya gidemezsin. Önce odanı iyice temizlemelisin. Hatta dolapların içine kadar her tarafı temizlemelisin.

**Çocuk:** Öfkelenir, hâlbuki daha önce izin vermişti, diye düşünür.

**Örnek durum 2:**

**Müdür:** Yatakhane sigara içtiğin için, iki hafta sonu dışarı çıkmak yerine, okulda kalmak zorundasın.

**Öğrenci:** Öfkelenir, çünkü sigara içen başka öğrenciler de vardı, ama onlara ceza verilmedi, diye düşünür.

**Örnek durum 3:**

**Öğretmen:** Hep senin gibi insanlar bu sınıfın huzurunu bozuyor. Çık dışarı!

**Öğrenci:** Aslında konuşan ben değildim, ama ben kimsesizim diye öğretmen bana kızdı, diye düşünür.

□ (Canlandırmaları izleyin daha sonra şu soruları tartışın) Rol yapanlara:

- Bu durumu grubun önünde oynamak size ne hissettirdi?
- Öfke kontrolünde kullanılan ifadeler senin öfkeni kontrol etmede işe yaradı mı?
- Eğer bu sözleri kullanmamış olsaydın, sonrasında neler olabilirdi? (Ya da gerçek bir olayı canlandırdılarsa neler olduğunu sorun)

Gruba:

- Daha önce böyle bir durum yaşadınız mı? Ne yaptınız?
- Rol yapanların kullandığı baş etme ifadelerini nasıl buldunuz? Zor mu, kolay mı?
- Gerçek hayatta bu baş etme sözlerini kullanabileceğinizi düşünüyor musunuz?

□ Peki, listemize geri dönelim. Dikkat ederseniz bu ifadelerin çoğu durum sırasında söylenebilecek ifadeler. Peki, durum ortaya çıkmadan önce ve durum tamamlandıktan sonra da bu tür ifadeleri kullanabilir miyiz? (Yanıtları alın). Örneğin şunlar kulağınıza nasıl geliyor?

Durumdan önce:

- Bu durum beni üzecek ama ben onunla nasıl başa çıkacağımı biliyorum.
- Bu durumun üstesinden gelecek bir plan yapabilirim.
- Daha önce bir çok defa böylesi durumların üstesinden gelmeyi başarmıştım.



Durumdan sonra:

- Unut gitsin, düşündükçe daha çok üzülürsün.
- Düşündüğüm kadar kötü değildi.
- Durumu iyi idare ettim.

Sizler nasıl örnekler verebilirsiniz? (katılımcıların yanıtlarını tahtaya yazın).

□ (Şu soruları sorarak oturumu bitirin):

- Bugün neler öğrendiniz?
- Bu ifadeleri günlük hayatınızda hangi durumlarda kullanabilirsiniz?

□ Oturumu bitirmeden önce eklemek istediğiniz bir şey var mı? (Yanıtları alın). Bir sonraki oturumda öfkenin 3D'sini konuşacağız. Gizlilik ilkesini unutmuyoruz.

## UYGULAMA SAYFASI 3: SAKİNLEŞTİRİCİ SÖZLER

**Yönerge:** Aşağıdaki bireylerin öfkelerini kontrol etmek için kullandığı sözlerden bazı örnekler verilmiştir. Bir dahaki sefere, öfkelendiğiniz zaman eğer kullanmıyorsanız bu ifadeleri kullanmayı deneyin.

1. Sakin ol, gevşe.
2. Sakin olduğum müddetçe, kontrol altında tutarım.
3. Bu durumdan nasıl kurtulabileceğini düşün.
4. Başkalarının onayını almak zorunda değilim.
5. Sinirlenecek bir şey yok.
6. Olumlu yanları görmeye çalış.
7. Beni kızdırmasına izin vermeyeceğim.
8. Asıl onun böyle davranması ayıp.
9. Onun ne söylediği benim için önemli değil.
10. İnsanların her zaman benim istediğim gibi davranmalarını bekleyemem.
11. Beni parmağında oynatmak istiyor, fakat onu hayal kırıklığına uğratacağım.
12. Her şey kontrolüm altında, bu durumla başa çıkabilirim.
13. Yavaş ol, önce birkaç derin nefes al.
14. Sesini yükseltme.
15. Elin ayağına dolaşmasın.
16. Konunun dışına çıkma
- 17.
- 18.

## OTURUM 5: ÖFKENİN 3D'Sİ

## AMAÇLAR:

1. Grup üyelerinin, kendilerini öfkeli durumlarda ne yaptıklarını fark etmelerine yardımcı olmak,
2. Herhangi bir durumun kendisi bir duygu yaşanmasına yol açmazken, bireyin kafasındaki o duruma ilişkin düşünceler nedeniyle bazı duyguların yaşandığını fark etmek,
3. Grup üyelerini öfke duygularını kontrol etmek için daha makul düşünmeye teşvik etmek

## MALZEME: Öfke tanıma formu, Yaşanan Öfke Durumu Formu

## AKIŞ:

- Bu oturumumuzda düşüncelerimizin nasıl bazı duygulara yol açtığını inceleyeceğiz. Ama onun öncesinde her zaman yaptığımız gibi geçen haftayı değerlendirmek istiyorum. Bir önceki oturumumuzda hatırlarsanız öfkeyle başa çıkmada kullanılan ifadeleri çalışmıştık. Geçtiğimiz hafta öfkeli olduğunuz ve bu ifadeleri kullandığınız bir durum oldu mu? (Yanıtları alın) Bu ifadeler sizi sakinleştirmeye yardımcı oldular mı? (Yanıtları alın).
- (Katılımcılara birer kâğıt dağıtın ve tahtada çizerek ne yapacaklarını anlatın). Sizlere dağıttığım kâğıtları yatay tutun ve üzerine üç sütun çizin. Birinci sütuna "Durum", ikinci sütuna "Düşünce" ve üçüncü sütuna "Duygu" yazın.
- Şimdi birinci sütunun altına hangi durumlarda kendinizi öfkeli hissettiğinizi yazın. Örneğin, "Kardeşim odama izinsiz giriyor ve benim eşyalarımı karıştırıyor."
- İkinci sütun, sizde öfke uyandıran duruma ilişkin düşüncelerinizle ilgilidir. Örneğin, "Kardeşimin bu davranışının saygısızlık olduğunu düşünüyorum." "Daha fazla tahammül edemiyorum."
- Üçüncü sütun da duruma ilişkin duygularınızla ilgilidir. Örneğin, "Kardeşimin odama girmesi beni çok sinirlendiriyor." (Katılımcıların örneklerini yazmalarını bekleyin).
- Şimdi yeniden örneğimize geri dönelim. Örneğimizde öfke duygusuna ne yol açmıştır sizce? (Katılımcıların çoğu durumun (D1), bu duygulara D3 neden olduğunu söyleyebilir). Peki, biz düşünce sütunundaki düşünceyi (D2) değiştirirsek neler olur? Örneğin, "Kardeşim daha bir çocuk, ne yaptığını daha tam bilmiyor" diye düşündüğünüzde duygunuzda bir değişiklik olur mu? (Yanıtları alın). Aslında sizlerin de fark ettiğiniz gibi, duyguların (D3) yaşanmasına durumlar (D1) değil, düşünceler (D2) yol açar. Eğer bizler duruma ilişkin düşüncelerimizi değiştirebilirsek, o duruma ilişkin duygularımızı da değiştirebiliriz.
- Oturumu kapatmadan önce eklemek istediğiniz bir şey var mı? Bir sonraki oturumda yine bu konu üzerinde duracağız.

## OTURUM 6: DÜŞÜNCELERİ DEĞİŞTİRMENİN DUYGULARA ETKİSİ

## AMAÇLAR:

1. Öfke uyandıran duruma ilişkin düşüncenin değiştirilmesinin duyguları da nasıl değiştirdiğini göstermek,
2. Grup üyelerinin, öfke uyandıran durumlara ilişkin grupta yapılan uygulamayı kendi hayatlarında da uygulaması için alıştırmaya çalışmak.

**MALZEME:** Katılımcı sayısı Uygulama Sayfası 3: Öfkeye Neden Olan Duruma İlişkin Düşünceleri Değiştirme Formu'nun çıktısı.

## AKIŞ:

- Bu oturumda öfke uyandıran duruma ilişkin düşüncelerimizi değiştirmenin duyguları nasıl değiştirdiğini göreceğiz.
- (Uygulama Sayfası 3'ü dağıtın). Sizlere dağıttığım uygulama sayfasını doldurmanızı istiyorum. Bu uygulama sizlerin düşüncenizi değiştirmenize yardımcı olacak.(Katılımcılara formu doldurmaları için zaman verin).
- Kim paylaşmak ister? (Katılımcıların forma yazdıklarını paylaşmalarını sağlayın).
- Bu formu daha sonra da doldurmaya devam edebilirsiniz. Oturumu bitirmeden önce söylemek istediğiniz bir şey var mı? Bir sonraki oturumumuzda “kişinin kendi düşünce, duygu ve davranışlarının sorumluluğunu alması” konusunu işleyeceğiz. Gizlilik ilkesini unutmayın.

**UYGULAMA SAYFASI 3: ÖFKEYE NEDEN OLAN DURUMA İLİŞKİN DÜŞÜNCEYİ DEĞİŞTİRME FORMU**

|   |
|---|
| <b>Yönerge:</b> Sizi öfkeliendiren bir durum, bu duruma ilişkin düşüncelerinizi ve duygularınızı yazın. |
| <b>Durum 1:</b><br><b>Ne oldu?</b>  |
| Ne düşündün?  |
| Ne hissettin?   |
| Yeni düşüncen nedir?  |
| Yeni duyguların nedir?  |
| <b>Durum 2:</b><br><b>Ne oldu?</b>  |
| Ne düşündün?  |
| Ne hissettin?   |
| Yeni düşüncen nedir?  |
| Yeni duyguların nedir?  |

**OTURUM 7: DUYGU, DÜŞÜNCE VE DAVRANIŞLARIMIZDAN SORUMLUYUZ****AMAÇLAR:**

1. Grup üyelerinin herkesin kendi duygu, düşünce ve davranışlarından sorumlu olduğunu bilincine varmalarına yardımcı olmak,
2. Grup üyelerini öfkelerinin kişisel sorumluluğunu almaya teşvik etmek

**MALZEME: Öfkeye Neden Olan Duruma İlişkin Düşünceyi Değiştirme Formu****AKIŞ:**

- Bu oturumda duygu, düşünce ve davranışlarımızdan nasıl sorumlu olduğumuzu göreceğiz.
- Ama önce biraz geçen oturumda ele aldığımız konuya ilişkin yaşantılarınızı konuşalım. Bu oturuma kadar öfkenizin düşünce kısmını değiştirdiniz mi? Değiştirebildiyseniz öfke duygularınızı düzene sokabildiniz mi? Uygun tepki vermeyi başarabildiniz mi?
- Bazen öfkelendiğimizde bizler içinde bulunduğumuz durumdan ya da çevremizdeki kişilerden dolayı öfke yaşadığımızı düşünürüz ve hatta onları suçlarız. Ama kendi düşünce ve davranışlarımızdan bizler sorumluyuz. O halde öfkemizin de sorumluluğunu bizler almalıyız. Örneğin:
  - Bugün dikkatimi toplayamıyorum, çünkü dün gece geç yattım ve uykumu alamadım.
  - Öğretmenim bana kızmakta haklı, çünkü ben derste arkadaşım ile konuşuyordum.
  - Ben yola kontrolsüz çıktığım için taksi şoförü bana tepki gösterdi.
- (Şu soruları tartışın):
  - Kendi duygu, düşünce ve davranışlarımızın sorumluluğunu almaya ilişkin görüşleriniz ya da yaşantılarınız nedir?
  - Peki, sizce neden kendi duygu, düşünce ve davranışlarımız konusunda sorumluluk almayız?
  - Kendi duygu, düşünce ve davranışlarımızın sorumluluğunu aldığımızda neler değişir?
- Bundan sonraki oturumumuz son oturum olacak.

## OTURUM 8: KAPANIŞ

## AMAÇLAR:

1. İlk 7 oturum boyunca neler yaşandığını gözden geçirmek,
2. Üyelerin oturumların bitmesini kabullenmelerine yardımcı olmak

## MALZEME: Öfke tanıma formu, ikramlar

## AKIŞ:

- Bir önceki oturumda işlediğimiz kendi sorumluluğunu alma konusu sizin üzerinizde bir etki yarattı mı? Bu etki nedir? (Yanıtları alın). Bu konuya ilişkin yaşantılarınız var mı? (Katılımcıların yaşantılarını paylaşmalarına izin verin).
- Daha önceki oturumlarımızda neler gördük, neler öğrendik? Örneğin:
  - o Öfke neden yaşanır? Öfkeye yol açan durumlar nelerdir? (1. Oturum)
  - o Öfkenin durumsal, fiziksel ve bilişsel belirtileri nelerdir? (2. Oturum)
  - o Öfkenin uygun ve uygun olmayan ifade şekilleri nelerdir? Hangi yol daha iyi sonuçlar ortaya koymaktadır? (3. Oturum)
  - o Baş etmede kullanılan ifadeler, sözler nelerdir? Bu sözler öfkenizi kontrol etmeye nasıl yardım eder? (4. Oturum)
  - o Öfkenin 3D'si nedir? Durum hakkındaki düşüncenizi değiştirmek duygunuzu nasıl değiştirir? (5. ve 6. Oturum)
  - o Duygu, düşünce ve davranışlarınızın sorumlusu kim? Kişisel sorumluluk almak neden önemli? (7. Oturum)
- Biliyorsunuz bu son oturumumuz. Tüm ilişkilerin bir sonu vardır; bu doğaldır. Grup çalışmamıza ilişkin duygu ve görüşlerini paylaşmak isteyen var mı?
- Beraberlikleri bitirmek bizi üzebilir ama bunu doğal kabul edersek üzüntümüz azalacaktır.
- (Katılımcılara birer kağıt dağıtın). Şimdi sizlerden grubun tüm üyelerine ilişkin güzel şeyler yazmanızı istiyorum. Örneğin, "Ahmet, dilerim öfken yüzünden hiçbir zaman başın derde girmez."
- Kim başlamak ister? (tüm üyelerin paylaşım yapmalarını sağlayın).
- Sanıyorum artık oturumu kapatma zamanı. Katılımda bulunduğunuz ve kendinize ilişkin düşünce, duygu ve yaşantılarınız bizimle paylaştığınız için hepimize teşekkür ediyorum. Grup çalışmamız bitmiş olabilir ama ben sizlerle görüşmeye devam etmek isterim.
- Artık ikramlara geçebilirsiniz.

**KAYNAKLAR**

Goleman, D. (2001). **Duygusal Zeka**. (Çev. Banu Seçkin Yüksel). İstanbul: Varlık/Bilim Yayınları.

Hauck, P. (2009). **Sakin olun: Öfkenizi denetim altında tutun**. (Çev. Seher Güven). Ankara: HYB Yayıncılık.

Kassinove, H ve D.G. Sukhodlsky (1995). Anger Disorders: Basic Science and Practice Issues. Yayımlandığı Kitap H. Kassinove (Editör), **Anger Disorders: Definition, Diagnosis and Treatment** (1-26). Philadelphia, PA: Taylor and Francis.

Kennedy, H.G. (1992) Anger and Irritability. **British Journal of Psychiatry**, 161: 145-153.

McKay, G.D. ve Dinkmeyer, D. (1998). **Ne hissettiğiniz kendinize bağlı**. (Çev. Ayşe Güran), Ankara: HYB Yayıncılık.

Morganett, R.S (1990). **Skills for living group counselling activities for young adolescents**. Champaign, Illinois, USA: Research Press

Norman, E.C. (1990) Role of Anger in Posttraumatic Stress. **American Journal of Psychiatry**, 147: 1253.

Retzinger, S.M. (1991). **Violent Emotions: Shame and Rage in Marital Quarrels**. London, England: Sage Publication.

Stearns, F.R. (1972). **Anger: Psychology, Physiology, Pathology**. Springfield, Illinois, USA: Charles C. Thomas Publisher.

Tavris, C. (1982). **Anger: The Misunderstood Emotion**. NY, USA: Simon and Schuster Press.