

9. SINIF – 15. ETKİNLİK

Etkinliğin Adı: ÖFKENİN ETKİLERİ

Sınıf: 9.sınıf

Yeterlik Alanı: Kişiler Arası İlişkiler

Kazanım: *Öfkenin yarattığı fiziksel, duygusal ve düşünsel etkileri açıklar.

Kazanım Nu: 31

Öğrenci Sayısı: Tüm sınıf

Süre: 40 dakika

Ortam: Sınıf ortamı

Sınıf Düzeni: Oturma düzeni

Araç-gereç: Form-1 (Öfke ve Etkileri)

*Bu etkinlik özel bilgi ve deneyim gerektirdiği için okul rehber öğretmeni tarafından uygulanacaktır. Okul rehber öğretmenin etkinliği gerçekleştiremediği durumlarda, öğrencilerin gelişim özellikleri ve ihtiyaçları, okulun özellikleri göz önünde bulundurularak okul rehber öğretmeniyle iş birliğinde sınıf rehber öğretmeni tarafından farklı etkinlikler uygulanabilir ya da diğer etkinliklere daha geniş yer verilebilir.

*Okul rehber öğretmenin olmadığı durumlarda Sınıf Rehberlik Programı rehberlik ve araştırma merkezi tarafından hazırlanan yıllık çerçeve program doğrultusunda yürütülür.

SÜREÇ

1. Öğrencilere “Öfke kelimesiyle ne ifade edilmek istenir” sorusu sorularak grup etkileşimi başlatılır.
2. Öğrencilerden gelen cevaplar dinlendikten sonra öğrencilere öfkenin tanımı yapılır:
“Öfke, bireyin planları, istek ve ihtiyaçları engellendiğinde haksızlık, adaletsizlik ve kendi benliğine ve bedenine yönelik bir tehdit algılandığında yaşanan temel duygulardan biridir. Öfke bireyin kendini savunmak ve karşıdakini uyarmak amacıyla ortaya koyduğu bir duygulanım biçimidir. Öfkenin ortaya konulması yapıcı veya yapıcı olmayan bir şekilde sözel ya da davranışsal veya fizyolojik bir biçimde olabilir”.
3. Öğrencilerden yakın bir zamanda kendilerini öfkeleniren bir olay ya da kişiyle ilgili düşüncelerini sınıfla paylaşmaları istenir.
4. Öğrencilere yardımcı olmak için aşağıda verilenlere benzer sorular sorulur:
 - Öfkelenmenizin sebebi neydi?
 - Herkesin arada sırada öfkelenebileceğini düşünüyor musunuz?
 - Öfkelendiğinizde bedeninizde ne gibi fiziksel değişiklikler ve belirtiler ortaya çıkıyor?
 - Öfkelendiğinizde neler hissediyorsunuz?
 - Öfkelendiğinizde nasıl duygular ortaya çıkıyor?
 - Öfkelendiğinizde neler düşünüyorsunuz?

5. Öğrencilerin verdikleri cevaplara ek olarak Form–1 (Öfke ve Etkileri) tahtaya asılır ve formdaki öfkenin yarattığı fiziksel, duygusal, davranışsal ve düşünsel etkiler ile ilgili bilgiler öğrencilerle birlikte okunur.

6. Öfkenin yarattığı fiziksel, duygusal, davranışsal, düşünsel etkilerin önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

*Waters (1982), Carter ve Minirth (1993), Balkaya ve Şahin (2003)'den yararlanılmıştır.

Değerlendirme:

FORM-1

ÖFKE VE ETKİLERİ

Öfkenin yarattığı fiziksel etkiler

İnsanlar herhangi bir engellenme ya da öfke uyandıran bir durum ile karşılaştığında bedeninde fizyolojik ve fiziksel değişiklikler ortaya çıkar. Bunlar neler olabilir?

- Kalbin hızlı hızlı atması.
- Yüzün öfkeden kızarması.
- Bağırmak.
- Göz bebeklerinin büyümesi.
- Yumrukların sıkılması.
- Sindirimin yavaşlaması.

Öfkenin yarattığı duygusal etkiler

Öfke, bazen örtülü bir biçimde de ortaya çıkabilir, öfke buzdağına benzetilebilir, yani öfkenin ortaya çıkmasına yol açan pek çok duygu burada gizlidir. Suyun altında kalan bu duygulara temel duygular adı verilir. Temel duygular birikip, sertleşip, katılaştıkça, buzdağının tepesindeki öfkeyi oluşturur. Bu temel duygular ise kıskançlık, üzüntü, merak, yalnızlık, dışlanmışlık hissi, kaygı, hayal kırıklığı, haksızlık, anlaşılammamak ve sıkıntı gibi duygulardır. Buzdağının üstünde öfke duygusu vardır ve bir türlü çözümlenmemiş bu duygulara sıkı sıkı tutunur.

Öfkenin yarattığı davranışsal etkiler

Öfkenin doğrudan ve üstü kapalı davranışsal belirtileri vardır. Doğrudan davranışsal öfke işaretleri, fiziksel ve sözel saldırı, aşırı eleştiricilik, kusur buluculuk, önyargınlık, sorun çıkarma, isyankâr davranışlarla kendini gösterebilir. Doğrudan davranışsal bir öfke işareti olan saldırganlıkta amaç öfke duyulan kişiye zarar vermektir. Saldırgan nitelik taşıyan eylemler; tehdit etmek, hakaret etmek ve iğnelemek gibi sözel ya da dayak gibi fiziksel biçimlerde olabilir. Üstü kapalı davranışsal ve sözel işaretler, güvensiz, kıskanç, tartışmacı, alaycı ve yargılayıcı davranışlar biçiminde olabilir.

Öfkenin yarattığı düşünsel etkiler

Bireyin sahip olduğu kalıplaşmış düşünceler öfkeye neden olabilir. Bu kalıplaşmış düşünceleri bireyin kendisi geliştirebildiği gibi kalıplaşmış düşüncelerin kaynağı ailesi ve çevresindeki diğer insanlar olabilir. Ergenlerde ortak olarak görülen akılcı olmayan inançlar şu şekilde sıralanabilir:

- Eğer arkadaşlarım beni sevmezse bu benim için çok kötü olur.
- Hata yapmamalıyım.
- Duygularımı göstermemeliyim.
- Bu ailemin hatası, zavallı/mağdur olan benim.
- Eğer istediklerim yolunda gitmezse bu benim için korkunç olur.
- Arkadaşlarıma uyum sağlayabilmek için onların her istediğini yapmalıyım.
- Eleştirilmeye katlanmam.