

## 9. SINIF – 17. ETKİNLİK

**Etkinliğin Adı:** KİM KİMİ YENECEK?

**Sınıf:** 9.sınıf

**Yeterlik Alanı:** Kişiler Arası İlişkiler

**Kazanım:** \*Öfke ile baş etmede yapıcı yollar kullanır.

**Kazanım Nu:** 33

**Öğrenci Sayısı:** Tüm sınıf

**Süre:** 40 dakika

**Ortam:** Sınıf ortamı

**Sınıf Düzeni:** Oturma düzeni

**Araç-gereç:** Form–1 (Hintli Usta ve Çırağı)

**Hazırlayan:** K.Ayla SIRIKLI-

**\*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 öfkeyle başa çıkmada kullandıkları yöntemler sorulur, öğrencilerin kullandıkları yapıcı yollar paylaşılır ve tahtaya yazılır.
2. Öğrencilere öfkelendiklerinde aşağıda verilenlere benzer yapıcı yolları kullanabilecekleri belirtilir ve tahtaya yazılır:
  - Sakin olun, kalbiniz çok hızlı atmaya başladığında derin nefes alın ve rahatlayın.
  - Soğukkanlı olmaya çalışın ve kendinizi kontrol edin.
  - Öfkelendiğiniz konunun dışında ne istediğinizi düşünün.
  - Sizi öfkelendiren olayın olumlu yönünü bulmaya çalışın.
  - Sizi öfkelendiren kişiler beklediğiniz ve umduğunuz şeyleri daima göstermeyebilir.
  - Sizi öfkelendiren problemi daha sağlıklı değerlendirebilecek başka biriyle konuşmaya çalışın.
3. Sizi öfkelendiren sorunu çözmek için farklı ve akılcı çözüm yolları bulmaya çalışın.
4. Öğrencilerle Form–1 (Hintli Usta ve Çırağı)'de ki hikâye okunur ya da gönüllü öğrencilerden hikâyeyi sınıfta canlandırmaları istenir.
5. Öğrencilerden hikâye ile ilgili düşünceleri ya da canlandırma yapan öğrencilerin neler hissettikleri sorulur ve bunları sınıfla paylaşmaları istenir.
6. Öğrencilere öfkelendiklerinde kullandıkları her yolun yapıcı olmadığı, önemli olanın yapıcı yollar kullanmak olduğu hatırlatılır ve etkinlik sonlandırılır.

**\*Cüceloğlu (2000), Dökmen (2004) ve Erkan (2006)'dan yararlanılmıştır.**

**Değerlendirme:**

**FORM-1**  
**HİNTLİ USTA VE ÇIRAĞI**

Yaşlı bir Hintli Usta çırağının sürekli her şeye kızmasından bıkmıştı. Bir gün çırağını tuz almaya gönderdi. Hayatındaki her şeyden mutsuz olan çırak döndüğünde, yaşlı usta ona bir avuç tuzu bir bardak suya atıp içmesini söyledi. Çırak yaşlı adamın söylediğini yaptı, ama içeri girer girmez ağzındakileri tükürmeye başladı. “Tadı nasıl?” diye soran yaşlı adama öfkeyle “acı” diye cevap verdi. Usta çırağını kolundan tutarak dışarı çıkardı ve sessizce az ilerdeki gölün kıyısına götürdü; çırağına bu kez de bir avuç tuzu göle atıp, gölden içmesini söyledi. Söyleneni yapan çırak, ağzının kenarından akan suyu koluyla silerken usta aynı soruyu sordu? “: Tadı nasıl?” “Ferahlattı” diye cevap verdi genç çırak.”Tuzun tadını aldın mı?” diye sordu yaşlı adam.”Hayır” diye cevap verdi genç çırağı. Bunun üzerine yaşlı adam genç çırağın yanına oturdu ve ona şöyle dedi: Yaşamımızdaki olumsuzluklar tuz gibidir. Ne azdır, ne çok. Olumsuzlukların miktarı hep aynıdır. Ancak olumsuzluklara olan tepkimiz onu nasıl algıladığımıza bağlıdır. Kızgın olduğunda yapman gereken tek şey kızgınlık veren şeyle ilgili hislerini genişletmektir. Onun için de artık bardak olmayı bırak göl olmaya çalış!”

Kulaksızoğlu (2003)