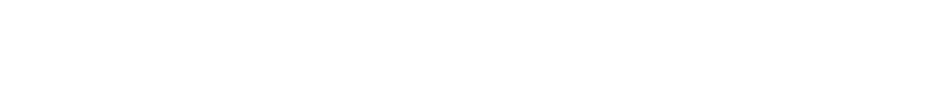
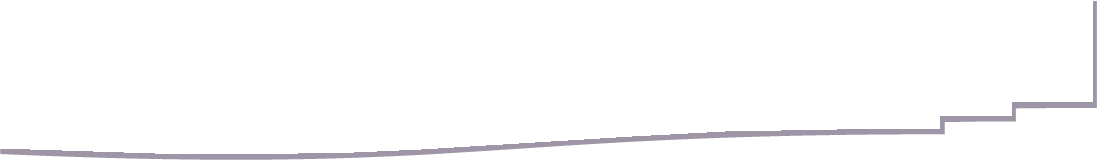
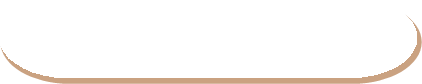


|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ÖFKE KONTROLÜ*** | | | | |
| OTURUM | SÜRE | SÜREÇ | AMAÇLAR | ARAÇLAR |
| 1. OTURUM BAŞLANGIÇ | 15' | **1.** Etkinlik 1: Kendini keşfetme | 1. Grup sürecinde uyulması gereken kuralları belirleme ve bu kurallara uygun davranma konusunda ortak bir anlayış geliştirebilme 2. Grup süreci için bireysel amaçlar belirleyebilme 3. Hayatta kendine ait değerleri keşfetmesini sağlama | Boş kâğıt Makas Yapıştırıcı Ek 1  Ek 2  Ek 3  Ek 4  Ek 5 |
| 15' | **2.** Etkinlik 2: Önem kavanozları |
| 10' | **3.** Etkinlik 3: Öfkemiz kime |
| 5' | **4.** Sonlandırma |
| Toplam | **45'** |  |  |  |
| 2. OTURUM  ÖFKENİN İP UÇLARINI TANIMA | 20' | **1.** Etkinlik 1: Öfkeyi tanıma | 1. Öfkenin bir duygu olduğunu kavrayabilme 2. Öfke duygusunun normal bir duygu olduğunu; öfkelenmenin ise normal bir durum olduğunu anlayabilme 3. İçinde bulunan mevcut durumda bilişsel ve fiziksel ipuçlarıyla, öfke sonucu oluşacak tepkiyi önceden tahmin edebilme 4. Öfkelendiğinde gösterdiği tipik tepki kalıplarını belirleyebilme | Önceden seçilip hazırlanan öfkeli kişilerin resimleri  Karalama kâğıdı Ek 6  Ek 5  Ek 7 |
| 20' | **2.** Etkinlik 2: Öfkenin ipuçlarını tanıma |
| 5' | **3.** Sonlandırma |
| Toplam | **45'** |  |  |  |
| 3. OTURUM  ENGELLERİM ve BEN | 20' | **1.** Etkinlik 1: Engellerim ve ben | 1. Engellemeler karşısında yaşadıkları ile ilgili farkındalığı geliştirmek 2. Engeller ve öfke yaşantısı konusunda grup üyelerinin durumsal, duygusal ve davranışsal paylaşımlarını almak 3. Grup içi ve grup dışı yaşantılar sırasında ilişki kurma konusunu desteklemek 4. Düşüncelerimizin değiştirilmesi ile duygu durumumuzun değiştirilmesi ve öfke kontrolünü sağlama yolunun grup üyelerine kavratmak | 8-10 adet yastık minder  Yazı tahtası |
| 20' | **2.** Etkinlik 2: Duyguların ABC’si |
| 5' | **3.** Sonlandırma |
| Toplam | **45'** |  |  |  |
| 4. OTURUM  ÖFKENİN UYGUN İFADE EDİLİŞİ | 20' | **1.** Etkinlik 1: Öfkenin uygun ifade edilişi | 1. Öfkenin uygun şekilde ifade edilmesini desteklemek 2. Alternatif düşünce geliştirmeyi alışkanlık haline getirebilmek 3. Günlük hayatta öfkeyi tahrik eden durumlara karşı bu tekniği uygulayabilmek | Ek 8  Ek 9 |
| 20' | **2.** Etkinlik 2: Düşüncelerim değişiyor |
| 5' | **3.** Sonlandırma |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Toplam | **45'** |  |  |  |
| 5. OTURUM  BEN KENDİMDEN SORUMLUYUM | 20' | **1.** Etkinlik 1: Ben kendimden sorumluyum | 1. Kendi düşüncelerinden, duygularından ve davranışlarından sorumlu olduğunu kavrayabilme 2. Kendi öfkesinden kendisinin sorumlu olduğunu ifade edebilme 3. Stres durumlarında nasıl gevşeyebileceğini öğretmek | Basket topu Ek 10  Ek 11 |
| 20' | **2.** Etkinlik 1: Gevşeyebilirim |
| 5' | **3.** Sonlandırma |
| Toplam | **50'** |  |  |  |
| 6. OTURUM  GRUBUN SONLANDIRILMASI | 10' | **1.** Önceki oturumların değerlendirilmesi | 1. Önceki oturumlarda ele alınan konuları özetleyerek tekrar etmek. 2. Yaşamlarında, kararlarında ve   girişimlerinde önemli bir yere sahip olan bu stratejileri kullanmaları konusunda cesaretlendirmek.   1. Grup sürecinin sonlanacağı fikrine alıştırmak. 2. Hoşça kal demenin önemini kavramak. 3. Grup süreci hakkındaki düşünceleri ve değerlendirmeleri ifade edebilmek. | Çalışma sonunda anı olarak hediye edilecek grup çalışmasını hatırlatıcı birer kart  Öğrenciler tarafından hazırlanan yiyecekler |
| 20' | **2.** Neler öğrendim |
| 15' | **3.** Grubun Sonlandırılması |
| Toplam | **45'** |  |  |  |



Günlük yaşamda bireyler, engellenme ya da haksızlığa uğradıklarını düşündükleri zamanlarda normal, sağlıklı ve insani bir duygu olan öfke duygusunu yaşamaktadırlar. Her ne kadar sağlıklı ve insani bir duygu olsa da öfke ile ilgili asıl sorunun dışa vuruluş şeklidir. Yetişmekte olan nesillerimizde gerek ailelerin değişen yapısı, gerek bilgisayar oyunları ve başka birçok etkenle öfke duygusunun arttığını görmekteyiz. Bu çalışma ile amacımız küçük yaştan itibaren öfkenin sağlıklı olarak dışavurumunun sağlanmasında öğrencilerimize yardımcı olmaktır. Grup oturumları daha önce yapılan çalışmalardan faydalanarak oluşturulmuştur. Uygulayıcılara esneklik tanımak için yedek etkinliklere yer verilmiştir. Bu çalışmaya kaynak sağlayan tüm bilim insanlarına teşekkür eder, uygulayacak meslektaşlarımıza kolaylıklar dileriz.



***Grubun Amaçları***

1. Öğrencilerin öfke duygularını tanımalarını, anlamalarını ve kabul etmelerini sağlamak.
2. Öğrencilerin öfkelerini hiç yaşamadan bastırmaları veya kontrolsüz yaşamaları yerine kontrol ederek yaşamalarını sağlamak.



***Gruba Üye Seçimi***

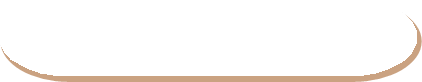
Aşağıdaki özellikleri taşıyan öğrenciler bu grup yaşantısı için uygun adaylardır.

1. İçe dönük, kaygı düzeyi yüksek, iletişim sıkıntısı yaşayan çocuklar
2. Duygularını ifade etmede sıkıntı yaşayan çocuklar
3. Öfke kontrolü sıkıntısı yaşayan ve davranış sorunu gösteren çocuklar

Bu özellikleri taşıyan öğrencilerden gruba gönüllü olarak katılmak isteyenler

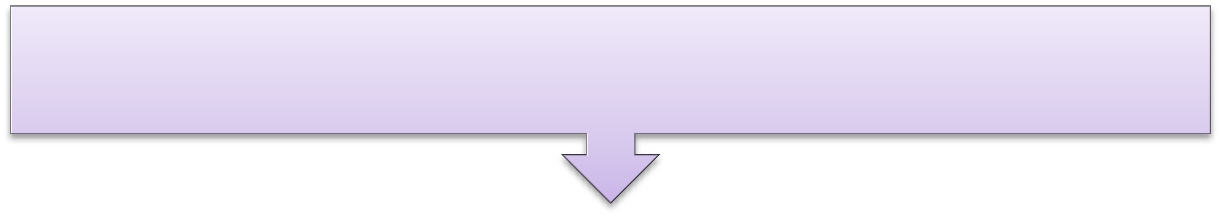
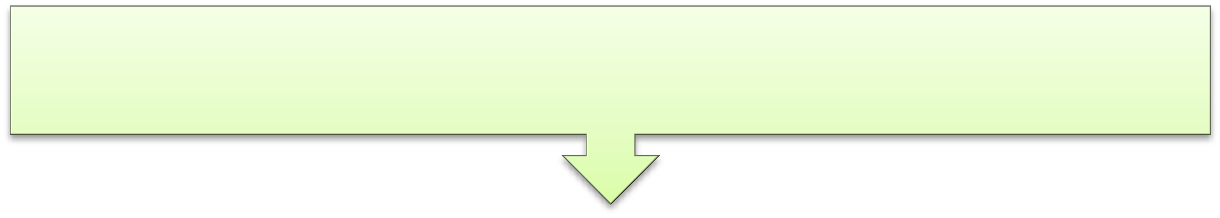
Ayrıca yukarıdaki kriterler dışında grup dinamiğini oluşturmak için sosyal iletişimi kuvvetli bireylerde gruba dâhil edilebilir. Uygun rol modelleri grupta önemli olduğu için halihazırda pozitif becerileri olan öğrencileri de dahil ederek grubu dengelemeniz gerekir.

Gruba seçilecek üyeler belirlendikten sonra üyelerin ailelerinden yazılı izin alınmalıdır (Ek- A). Ayrıca grup rehberliğinin içeriği ile ilgili aileler bilgilendirilmelidir.



***Oturum Sayısı***

**“**Öfke Kontrolü” grup rehberliği etkinliği 6 oturumdan oluşmaktadır.



**1.OTURUM**

Başlangıç

**2. OTURUM**

Öfkenin İpuçlarını Tanıma

**3. OTURUM**

Engellerim ve Ben

**4. OTURUM**

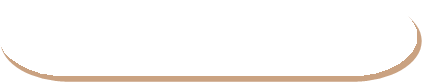
Öfkenin Uygun İfade Edilişi

**5. OTURUM**

Ben Kendimden Sorumluyum

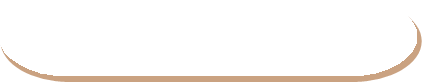
**6. OTURUM**

Grubun Sonlandırılması



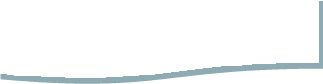
***Gruptaki Kişi Sayısı***

Gruptaki kişi sayısı 8-10 kişi olmalıdır.

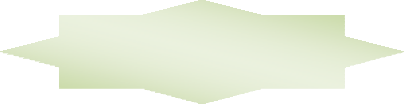
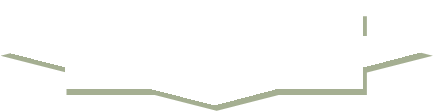
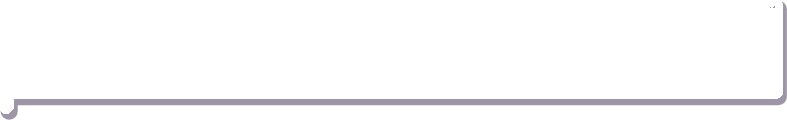


***Fiziki Koşullar***

Grup çalışmasının yapılacağı yerin ısı ve ışık düzeyinin yeterli olması önemlidir. Ayrıca çalışma ortamının üyelerin rahat edebileceği şekilde düzenlenmiş olmasına dikkat edilmelidir.

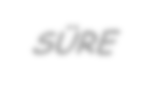
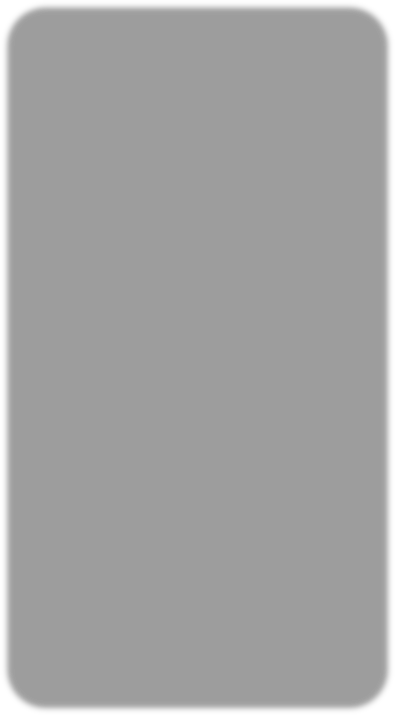


Grup lideri grup üyelerinin kendilerini daha rahat ifade etmelerini sağlamak için grup üyeleri ile göz teması kurmalı, eşit konuşma hakkı vermeli, bazı grup üyelerinin grubu yönlendirmelerine izin vermemelidir. İ l k oturumlar üyeler arasında bir güven duygusu geliştirmek için kullanılabilir. Ayrıca grup lideri üyeler gelmeden önce ortamı, malzemeleri, daire şeklindeki oturma düzenini hazırlamalıdır.



***1.OTURUM***

***BAŞLANGIÇ***



***SÜRE***

15'

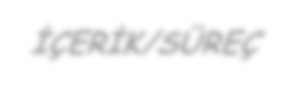
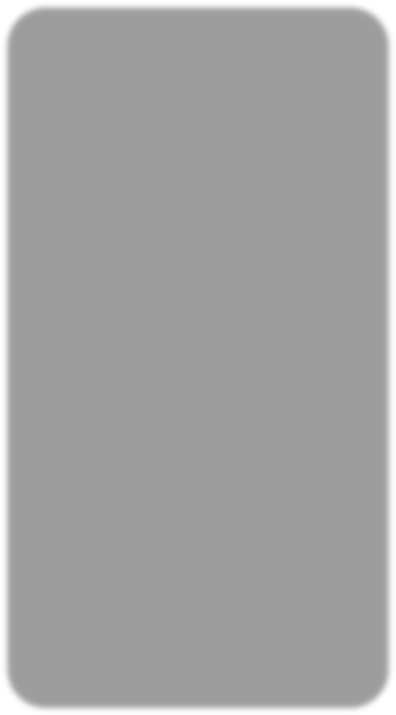
15'

10'

5'

***Toplam:*** *45*'

***AMAÇ:***

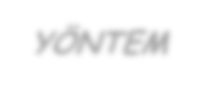
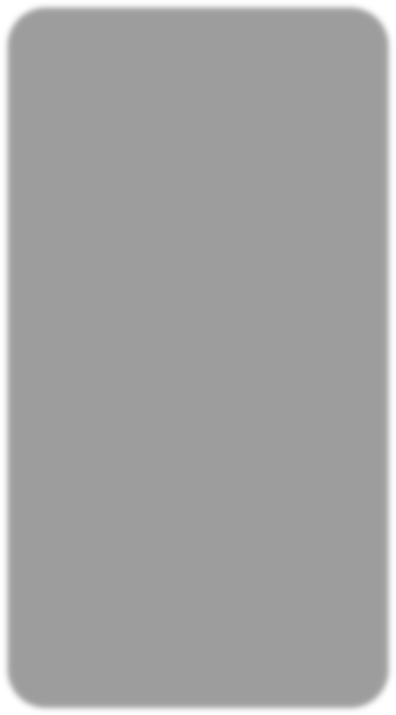


***İÇERİK/SÜREÇ***

1. Etkinlik 1: Kendini Keşfetme
2. Etkinlik 2: Önem Kavanozları
3. Etkinlik 3: Öfkemiz Kime

4. Sonlandırma

*Grup sürecinde uyulması gereken kuralları belirleme ve bu kurallara uygun davranma konusunda ortak bir anlayış geliştirebilme.



***YÖNTEM***

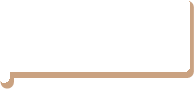
- Anlatım

* Soru/cevap
  + Anlatım
* Soru/cevap
  + Anlatım
* Soru/cevap
  + Anlatım
* Soru/cevap

*Grup süreci için bireysel amaçlar belirleyebilme.

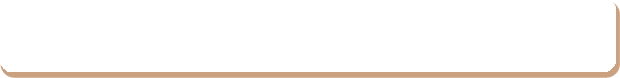
*Hayatta kendine ait değerleri keşfetmesini sağlama.

# ARAÇ:



Olumlu özelliklerim (Ek-1), gelecekte sahip olmak istediğim özelliklerim (Ek-2), gruptan beklentilerim (Ek-3), boş kağıt, kelime listesi (Ek-4), makas, yapıştırıcı, öfke durumu formu (Ek-5)

## (15dk.)



***SÜREÇ:***

**Etkinlik 1: Kendini Keşfetme**

***1. Etkinlik 1: Kendini Keşfetme***

* Olumlu Özelliklerim (Ek-1) formunu öğrencilere dağıtın ve kağıda şu anda sahip oldukları üç olumlu yönlerini yazmalarını isteyin. Bunun için örnekler verin ve bu

yazdıklarını grupla paylaşacaklarını belirtin. Farklı özelliklerini belirten (fiziksel, sosyal, zihinsel) cümlelerden örnekler sıralayın.

### Örneğin;

* + Ben çok iyi futbol oyuncusuyum.
  + Çok güzel gözlerim var.
  + Hatalı olduğumda hatamı kabul ederim vs.
* Öğrencilere, işlemlerini bitirdiklerinde Gelecekte Olmasını İstediğim Özelliklerim (Ek-2) formunu dağıtın. Bu forma gelecekte sahip olmak istedikleri üç özellik yazmalarını isteyin. ***Örneğin;***
  + İyi bir ağabey veya patron vb. olmak isterim.
  + Uzun boylu olmak isterdim.
  + Arzuladığım işe girebilmeyi isterim.
* Öğrencilere, işlemlerini bitirdiklerinde Gruptan Beklentilerim (Ek-3) formunu dağıtın. Formların doldurulması bitirildikten sonra öğrencileri ikişerli gruplara ayırın. Öğrencilere, bu bilgileri paylaştıktan sonra eşlerini gruba tanıtacaklarını söyleyin.
* Kısa bir süre sonra, grup üyelerini tekrar bir araya toplayın. Grup lideri olarak hakkınızdaki bilgileri grupla paylaşarak, örnek bir tanıtım yapın. Eşleri hakkında öğrendikleri bilgileri herkesle paylaşmak isteyen gönüllülere söz verin ve bu işlemi aynı şekilde tüm öğrenciler yapıncaya kadar sürdürün.
* Her bir grup üyesi için motive edici yönde olumlu sözler söyleyin.

***Örneğin:*** “Hülya sen bizimle bazı kişisel yaşantılarını paylaştın. Bize inandığın ve güvendiğin için teşekkür ederim.”

## (15dk.)



**Etkinlik 1: Önem Kavanozları**

***2. Etkinlik 2: Önem Kavanozları***

* Boş kağıdı ve Ek-4 formu dağıtılır.
* Boş kağıda 3 Kavanoz çizmeleri ve her birinin üzerine ”Önemli Değil”,”Önemli” ve “Çok Önemli” başlıkları yazmaları istenir. Ek-4 de yer alan kelimeleri keserek bu kavanozlara yapıştırmaları istenir.
* Çalışmada doğru ya da yanlış cevap olmadığı önemli olanın kendi düşüncelerini fark etmesini sağlamak olduğu vurgulanır.

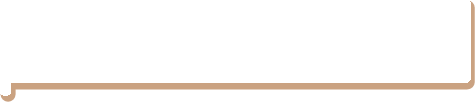
Yapıştırma bitince eklemek istedikleri maddelerin olup olmadığı sorulur. Çalışma tamamlandıktan sonra seçimlerinin sebepleri üzerinde konuşulur.

***3. Etkinlik 3: Öfkemiz Kime***

## Etkinlik 2: Öfkemiz Kime (10dk.)

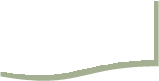


Öfke Durum Formu(Ek-5)öğrencilere dağıtın ve formu açıklayın: Dikey sütun, öğrencilerin öfkelenmelerine neden olan durumları gösterir. Yatay sütun ise öğrencilerin muhtemelen öfkelenecekleri kişileri listelemektedir. Öğrencilerden, birine veya bir duruma öfkelendiklerinde uygun buldukları kareleri işaretlemelerini isteyin. Formun nasıl kullanılacağını gösterin. Öğrencilerden herhangi bir olay anında, olayı unutmadan forma işaretlemeleri ve olayı yazmalarını belirtin.



***4. Sonlandırma***

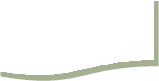
Grup dağılmadan önce herhangi bir soruları olup olmadığını sorun. Öğrencilere gizlilik kuralını hatırlatın ve gelecek oturumun zamanını söyleyerek oturumu bitirin.



**EK-1**

**OLUMLU ÖZELLİKLERİM**

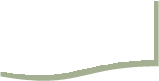
|  |
| --- |
| 1. |
| 2. |
| 3. |



**EK-2**

**GELECEKTE SAHİP OLMAK İSTEDİĞİM ÖZELLİKLER**

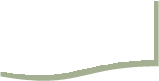
|  |
| --- |
| 1. |
| 2. |
| 3. |



**EK-3**

**GRUPTAN BEKLENTİLERİM**

|  |
| --- |
| 1. |
| 2. |
| 3. |



**EK-4**

**KELİME LİSTESİ**

*Kendini eğlendirmek*

*Denileni yapmak*

*Sevgi*

*Öfkeli Olmamak*

*Anlayışlı Olmak*

*Mutlu Olmak*

*Büyümek*

*Heyecan*

*Anne-babayı sevmek*

*Akıllı olmak*

*Güzel-yakışıklı olmak*

*Çok çalışmak*

*Dürüst olmak*

*Para sahibi olmak*

*İnsanlara Saygılı Olmak*

*Yalan Söylememek*

*İnsanları Anlamaya Çalışmak*

*İnsanlara güvenmek*

*Rahat hissetmek*

*Yardımsever olmak*

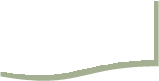
*Kendi kararlarını vermek*

*Sağlıklı olmak*

*Kontrollü olmak*

*Arkadaşlar tarafından sevilmek*

*Derslerinde başarılı olmak*



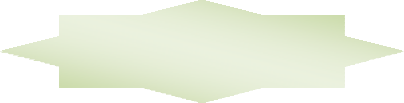
**EK-5**

### ÖFKE DURUMU FORMU

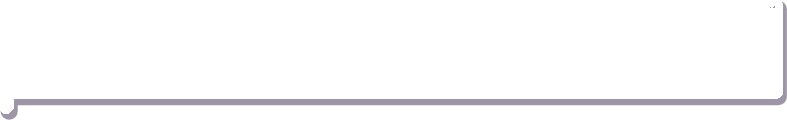
ADI SOYADI : Tarih:

KULLANILIŞI: Kişi ve durumu öfkenizle ilgili olan kareyi işaretleyiniz.

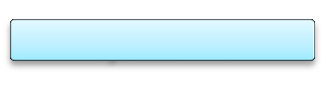
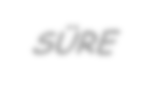
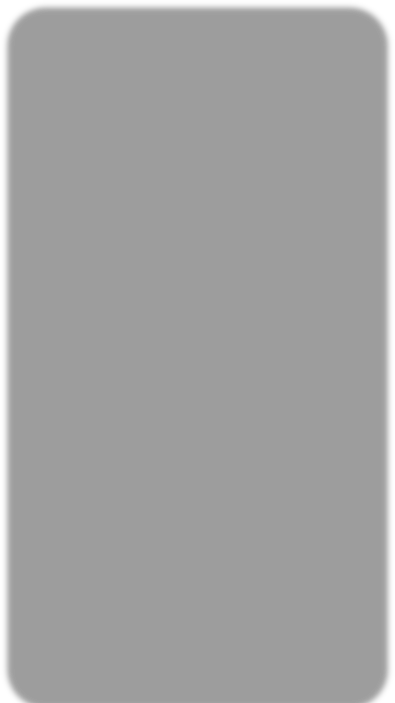
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **KİŞİLER**  **DURUMLAR** | **Anne** | **Baba** | **Kız kardeş** | **Erkek**  **kardeş** | **Büyük anne**  **büyükbaba** | **Hala, teyze,**  **amca, dayı** | **Arkadaş** | **Öğretmen** | **Diğer** |
| İstediğini alamama |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Haksız davranış |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kayıp |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kavgalar |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Engellenme |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Eleştirilmek |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Azarlanmak |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Anlaşılmamak |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Sınırlanmak |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Saygısızlık |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Gurursuzluk |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Diğer |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



***2.OTURUM***



***ÖFKENİN İPUÇLARINI TANIMA***



***SÜRE***

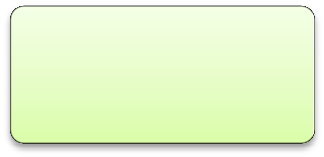
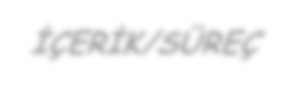
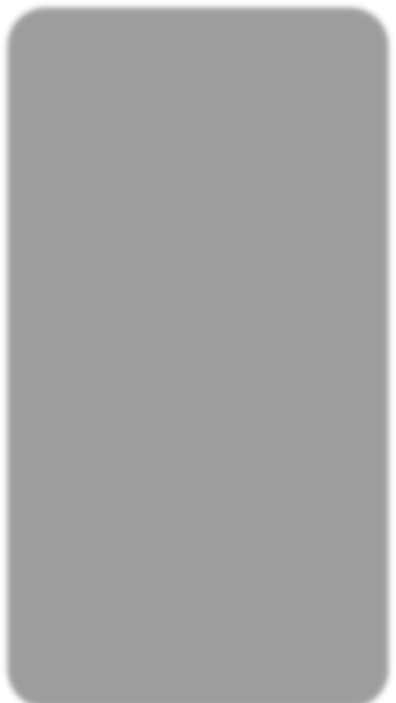
20'

20'

5'

***Toplam:*** *45*'

***AMAÇ:***

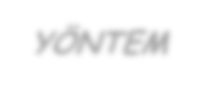
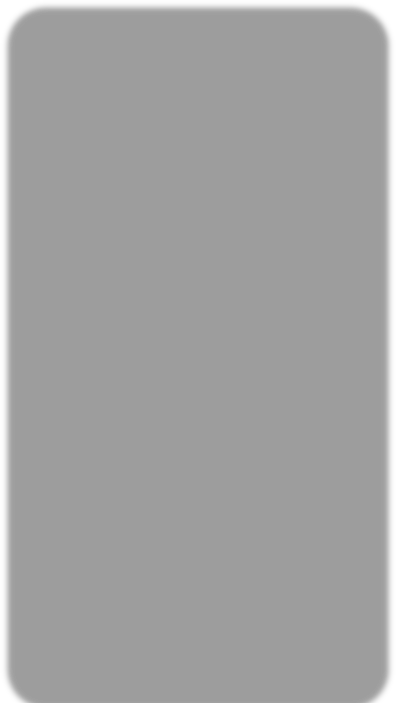


***İÇERİK/SÜREÇ***

1. Etkinlik 1: Öfkeyi tanıma

2. Etkinlik 2: Öfkenin ipuçlarını tanıma

3. Sonlandırma



***YÖNTEM***

- Anlatım

- Soru/cevap

- Anlatım

- Soru/cevap

- Anlatım

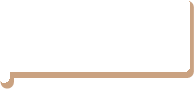
- Soru/cevap

*Öfkenin bir duygu olduğunu kavrayabilme.

*Öfke duygusunun normal bir duygu olduğunu; öfkelenmenin ise normal bir durum olduğunu anlayabilme.

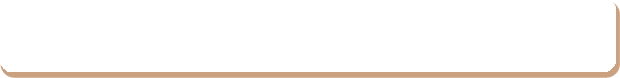
*İçinde bulunan mevcut durumda bilişsel ve fiziksel ipuçlarıyla, öfke sonucu oluşacak tepkiyi önceden tahmin edebilme.

**Öfkelendiğinde gösterdiği tipik tepki kalıplarını belirleyebilme.



***ARAÇ:***

Önceden seçilip hazırlanan öfkeli kişilerin resimleri, karalama kâğıdı, içimdeki volkan resmi formu (Ek-6), öfke durumu formu (Ek-5), tepki formu (Ek-7)



***SÜREÇ:***

***1. Etkinlik 1: Öfkeyi Tanıma***

## Etkinlik 1: Öfkeyi Tanıma (20dk.)



* Grup üyelerini daire şeklinde oturtturun.
* Çok öfkeli bir kişinin resmini üyelere gösterin veya bir öğrenciyi model olarak seçin ve öfkeli bir yüz ifadesi takınmasını isteyin. Öfkeli bir kişinin, öfkelendiği andaki dış görünümünü gruba sorun. Aşağıdaki soruları gruba yöneltin.
* Bu kişinin aklından geçenler nelerdir?
* Bu kişi nasıl bir duygu yaşıyordur?
* Kişiler öfkeli olduğunda vücutları, elleri, kolları ile ne yapıyorlar?
* Siz öfkeli olduğunuzda neler yapıyorsunuz?
* Öfke duygusunun genel özellikleri nelerdir?
* Herkesin arada sırada öfkelenebileceğini düşünüyor musunuz?
* Öfkeli olduklarında kendi vücutlarında ne gibi değişiklikler olduğunu öğrencilere sorun. Öğrencileri çok fazla öfkeli olduklarında nasıl bir duygu içinde olduklarını açıklamaya teşvik edin.
* Öğrencilerle birlikte öfkenin tanımını yapın.
* ”Öfke baldan tatlıdır.” atasözünün açıklamasını ve tartışılmasını grup üyelerinden isteyin.
* Öğrencilere karalama kâğıtlarını ve İçimdeki Volkan Resmi Formunu (Ek-6) dağıtın. Örencilerden öfkeli olduklarında bu forma çizmelerini veya form üzerinde sözle ifade etmelerini isteyin. Öğrencilerden o an akıllarına gelen öfke ile ilgili kelimeleri söylemelerini ve yazmalarını isteyin.



**Etkinlik 1: Öfkenin İpuçlarını Tanıma (20dk.)**

***2. Etkinlik 2: Öfkenin İpuçlarını Tanıma***

* Öğrencilerden daha önce doldurdukları Öfke Durumu Formlarındaki bilgileri grupla paylaşmalarını isteyin. Aşağıdaki tartışma sorularını gruba yöneltin.
* Sizi en çok öfkelendiren kişiler kimlerdir?
* Sizi öfkeye sevk eden kişi ve olaylar sizde nasıl bir etki bırakıyor?
* Öğrencilere Öfke Durumu Formu’nu daha sonra kullanmak üzere saklamalarını söyleyin.
* Öfkenin anında olup olmadığı hangi sıklıkta gerçekleştiği ne derecede öfkelendiğini tartışın.

Öfke tepkisinden önce bir dürtü vardır. Bu dürtü, bazı ipuçlarıyla birlikte kişinin,öfke tepkisi vermeye hazır ve sınırda olduğunu gösterebilir.Bazen bu ipuçları düşünüldüğünde veya hissedildiğinde olay meydana gelmeden önce bile deliye dönülebilir.

***Örneğin:*** Eğer bazı derslerde sık sık problemle karşılaşılıyorsa o derste bulunmayı düşünmek bile öfkeye yol açabilir.

* Öğrencilerden durumsal (mevcut durumdan) bilişsel ve fiziksel nedenlerden

kaynaklanan öfke nedenlerini belirlemelerini ve sınıflandırmalarını isteyin. Öğrencilere aşağıdaki örnekler sunulabilir:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***DURUMSAL TEPKİ*** | ***FİZİKSEL TEPKİ*** | ***BİLİŞSEL TEPKİ*** |
| Birisi size sevmediğiniz, istemediğiniz bir hareket  yapıyor, bunun sonucunda verdiğiniz tepki. | Yüzün öfkeden kızarması, yumrukların sıkılması. | Kuralları çiğnediğinizde anne ve babanızın size  bağıracağını düşünüp öfkelenmeniz. |
| Bulunduğunuz ortama sevmediğiniz birisinin gelmesi sonucu oluşan  tepkiniz. | Kalbin hızlı hızlı atması. | Birisinin arkanızdan olumsuz konuştuğunu hatırladığınızda verdiğiniz tepki. |

* Öğrencilerin hangi durumlarda öfkelendikleri ve öfke sonucu hangi tepkiyi gösterdiklerini birlikte tartışın. Bu tartışmada şu sorular faydalı olabilir.
* Öfkelendiğinizde ne tür şeyler yaparsınız?
* Öfkelenmeden önce hangi tür ipuçları fark ettiniz? Bugünkü toplantıdan sonra bu ipuçlarına daha çok dikkat edeceğinizi düşünüyor musunuz?

Farkına vardığınız bu öfke ipuçlarının gelecekte size ne gibi bir yardımı olabilir?

* Öğrencilere öfkelendiklerinde öfke tepkilerinden nasıl sakınacakları yönünde çalışmalar(beyin fırtınası türünde) yaptırın. Bu çalışmaları şu şekilde gerçekleştirin.

***\*DURUMU VE KİŞİYİ UNUT:*** Öğrencilerden öfke sonucunda kendilerinin ne tür zarar gördüğü ve bu tür bir tutumun kendi menfaatlerine olup olmadığını değerlendirmelerini isteyin.

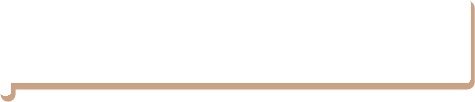
### \*BEŞ DEFA DERİN NEFES AL VEYA ONA KADAR İÇİNDEN SAY: Beş defa

tekrarlayarak derin nefes alınır ve bırakılır veya 10’a kadar içten sayılarak rahatlama yönünde kendi kendine telkinde bulunulur. Burada soğukkanlılığın korunması yönünde kişinin kendisine verdiği telkinler önem taşır.

***\*KENDİ KENDİNİZİ YATIŞTIRMAK İÇİN SÖYLENİN:*** Öğrencilere kendi kendilerine söylenmelerini ve bunun içinde aşağıdaki kavramları kullanmasını tavsiye edin. ”Kendimi bu konuda kontrol etmeliyim.”

”Bunun beni etkilemesine izin vermeyeceğim.” Veya “Bu durumla başa çıkabilirim.”

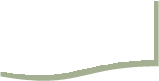
* Öğrencileri, kendi tipik öfke tepkilerini öğrenmeleri ve ipuçlarına dikkat etmeleri konusunda araştırma yapmaya yönlendirin.



***3. Sonlandırma***

Öğrencilere bu hafta da Öfke Durum Formunu doldurmaya devam etmelerini hatırlatın.

Gruba dağılmadan önce herhangi bir soruları olup olmadığını sorun. Öğrencilere gizlilik kuralını hatırlatın ve gelecek oturumun tarihini söyleyerek oturumu bitirin.



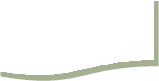
**EK-6**

**İÇİMDEKİ VOLKAN RESMİ FORMU**

#### Tarih:………………………… İsim:…………………………

“İÇİNİZDE PATLAMAK ÜZERE OLAN BİR VOLKAN MI VAR ?” “KAFANIZDA PATLAMAYA HAZIR BİR ŞEYLER VAR MI ?”

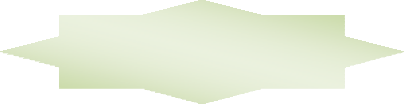
Öfkeli olduğunuzda vücudunuzda bazı şeyler olur. Böylesi bir anda bedeninizde neler olduğunu resimle veya resmi kelimelerle anlat; ***Örnek:*** Kızarmış bir surat, terlemiş alın, çatık kaşlar vb.



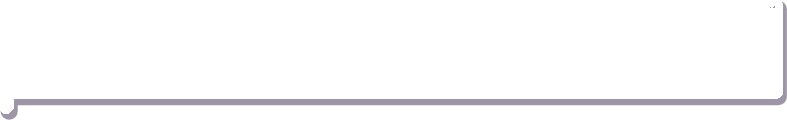
**EK-7**

**TEPKİ FORMU**

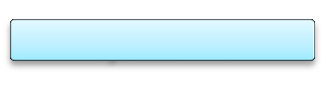
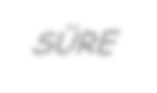
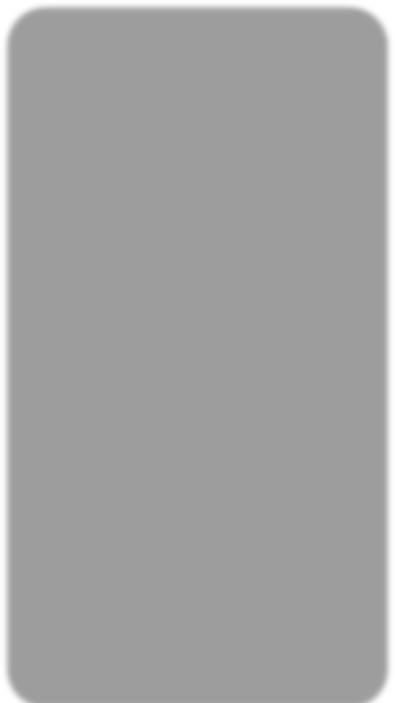
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DURUMSAL TEPKİ** | **FİZİKSEL TEPKİ** | **BİLİŞSEL TEPKİ** |
|  |  |  |
|  |  |  |



***3.OTURUM***



***ENGELLERİM VE BEN***



***SÜRE***

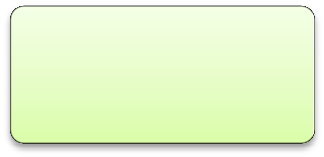
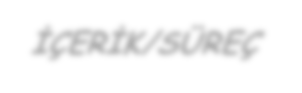
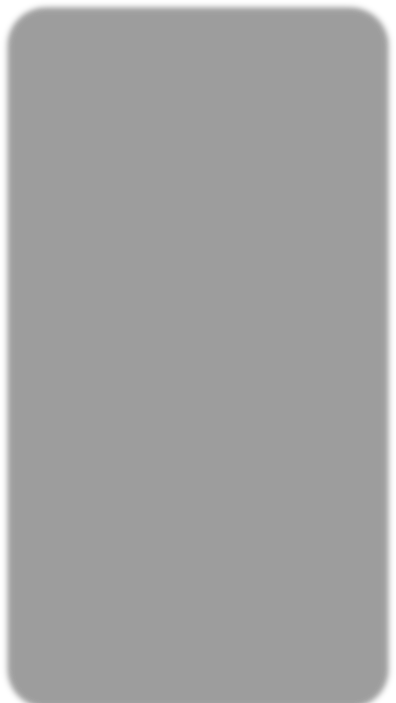
20'

20'

5'

***Toplam:*** *45*'

***AMAÇ:***

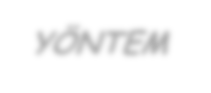
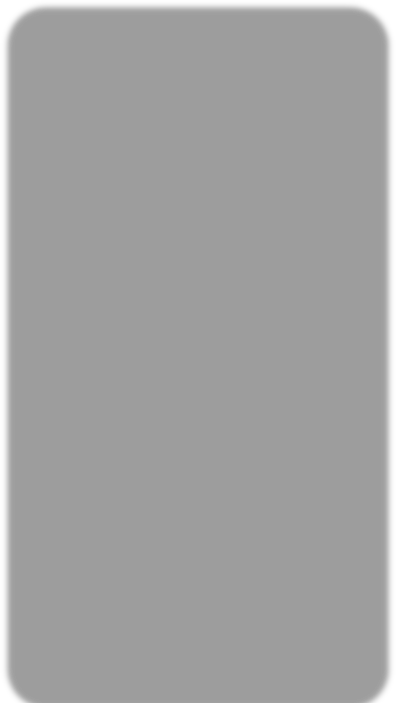


***İÇERİK/SÜREÇ***

1. Etkinlik 1: Engellerim ve ben

2. Etkinlik 2: Duyguların ABC'si

3. Sonlandırma



***YÖNTEM***

- Anlatım

- Soru/cevap

- Anlatım

- Soru/cevap

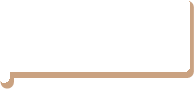
- Anlatım

- Soru/cevap

*Engellemeler karşısında yaşadıkları ile ilgili farkındalığı geliştirmek.

*Engeller ve öfke yaşantısı konusunda grup üyelerinin durumsal, duygusal ve davranışsal paylaşımlarını almak

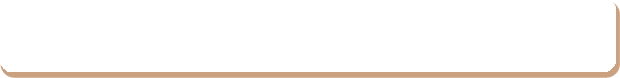
***Grup içi ve grup dışı yaşantılar sırasında ilişki kurma konusunu desteklemek Düşüncelerimizin değiştirilmesi ile duygu durumumuzun değiştirilmesi ve öfke kontrolünü sağlama yolunun grup üyelerine kavratmak



***ARAÇ:***

8-10 adet yastık minder, yazı tahtası

## (20dk.)



**Etkinlik 1: Engellerim ve Ben**

***1. Etkinlik 1: Engellerim ve Ben***

* Önceki oturumdan bu ana kadar yaşadıkları ile ilgili paylaşımlarda bulunmak isteyenler olup olmadığını sorun.
* Grup üyelerinden herkesin yaşamının bir döneminde çok arzuladıkları ve hedefledikleri amaçları olabileceğini gündeme getirin. Böyle bir yaşantıyı düşünmelerini isteyin. Yeterli zamanı verip hayal etmelerine imkân sağlayın.
* Grup üyelerini, gönüllülük ilkesini esas alarak, teker teker engellerini yaşatmak için salonun bir ucuna alın. Salonun diğer ucuyla bulunduğu yerin ortasındaki bir noktayı belirleyin. Buraya minder ve yastıklardan oluşan bir engebe yapın. Bireyin arkasına geçip, elinizi omzuna koyduktan sonra aşağıdaki yönergeyi verin.”Buradan karşı tarafa kadar uzanan uzun bir yol var. Karşıda duvarda, hayatta en çok istediğin hedefin duruyor… İyice bak ve bu hedefini ayrıntılarıyla görmeye çalış. Durduğun yer yolun başı, ancak ileride tam hedefine az kalmış bir noktada da kocaman bir engel duruyor. Senden istediğim şey, bu uzun yolda yürümeye başlaman, engelinle karşılaştığın zaman ise hayatında yer alabilecek zorlukları yaşa. Haydi, hedefine kitlen ve yola koyul.”Bu yönergeyi verirken oldukça alçak bir ses tonu kullanın ve ona yönelik bir beden duruşu ile eliniz omzunda veya sırtında olmak kaydıyla konuşun.
* Gönüllülük ilkesi esas alınarak bu uygulama grup üyeleriyle teker teker gerçekleştirilir. Uygulama tamamlandıktan sonra, grup tekrar bir araya gelerek, her bir üyenin yaşantılarını grupla paylaşması istenir.”Engeli neydi?”, “Amaçları oluşturmada zorlandı mı?”, “Engeli nasıl yaşadı?”,”Bu anda neler hissetti veya neler yaptı?”
* ”Gerçek hayatta engelleri yaşarken, benzer çıkış yolları buluyorlar mı ?.Benzer şeyleri yaşıyorlar mı ?” konusunu gündeme getirin.Grup üyelerinin bu oturumda yaşadıkları ile oturum dışında yaşadıkları arasında benzerlik veya farklılıklar olup olmadığı noktasında düşünmeye sevk edin.Grup yaşantısın da hayatın bir kesiti olduğunu söyleyip, algılatıp farkındalık kazandırın.



**Etkinlik 1: Duyguların ABC’si (20dk.)**

***2. Etkinlik 2: Duyguların ABC’si***

* Tahtaya 3 sütun çizin ve A.B.C. başlıkları altında ayırın. A.sütununa -durum/ olayı- açıklamasını yazın.

B.sütununa –düşüncelerim- açıklamasını yazın.

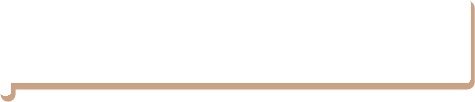
C.sütununa –duygularım/davranış-açıklamasını yazın.

”Sizi en çok kızdıran konuların listesini çıkartacak olsak, burada olmasını istediğiniz konular/durumlar neler olur?”sorusunu gruba yöneltin.Her öğrencinin belirttiği durumları tahtaya yazın.

Öğrencilerle yapılan çalışmadan sonra tahtada göstererek A ‘nın C sonucunu verdiğini ama aslında B ’yi düşünceleri değiştirebilir ve alternatif düşünceleri arttırırsak tepkiyi de değiştirebileceğimizi fikri üzerinde çalışmaya devam edin.

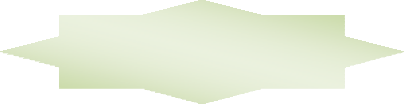
“Düşüncelerimizi değiştirdiğimiz zaman olaylara yüklediğimiz anlamda ve tonlamada da farklılıklar olacaktır.”fikrini geliştirin.”Bu durum tepkilerimize yansıyarak

kendimize ve çevremize dönük keskin duygu ve davranışlarımız daha yumuşak ve olumlu olacaktır.”açıklamasını yapın.

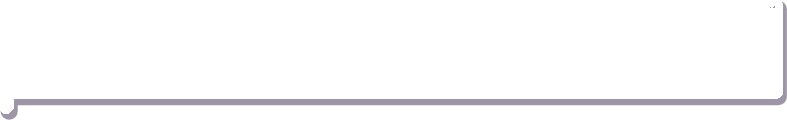


***3. Sonlandırma***

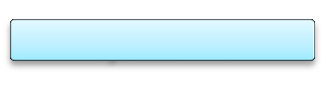
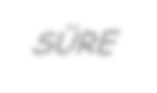
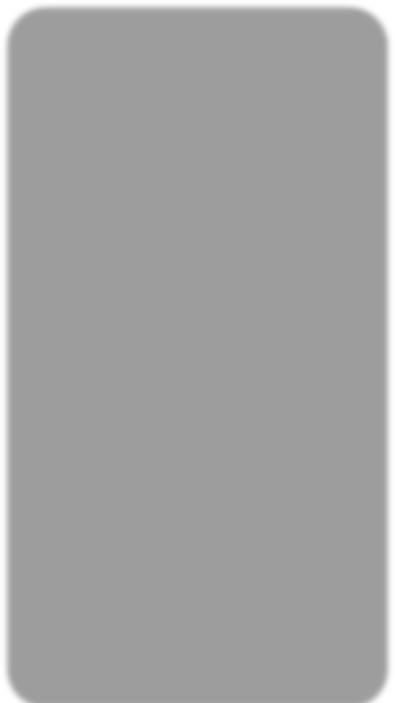
* Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, özelini gündeme getirenler için grubun diğer üyeleri adına da teşekkür edin.
* Oturumu sonlandırmadan önce, söylemek istediğiniz bir şey var mı? Zamanımız dolmak üzere” dedikten sonra bir sonraki oturumun başlığını, tarihini saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.



***4.OTURUM***



***ÖFKENİN UYGUN İFADE EDİLİŞİ***



***SÜRE***

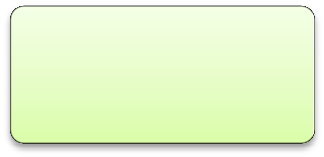
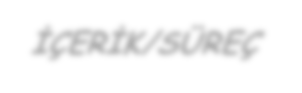
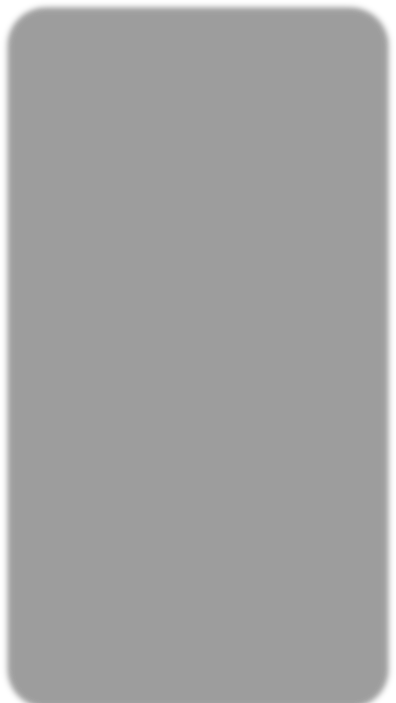
20'

20'

5'

***Toplam:*** *45*'

***AMAÇ:***



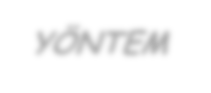
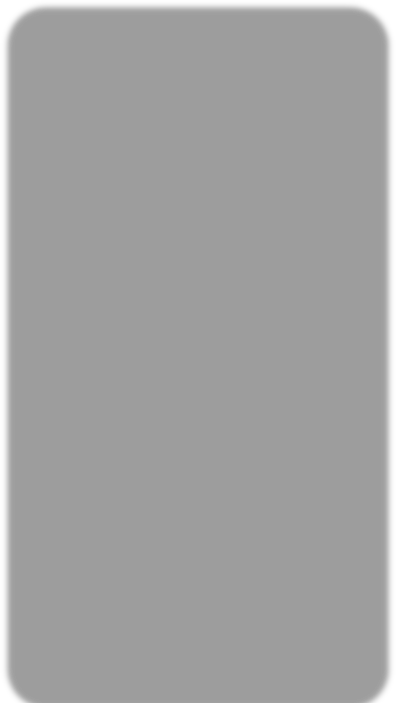
***İÇERİK/SÜREÇ***

1. Etkinlik 1: Öfkenin uygun ifade edilişi

2. Etkinlik 2:

Düşüncelerim değişiyor

3. Sonlandırma



***YÖNTEM***

- Anlatım

- Soru/cevap

- Anlatım

- Soru/cevap

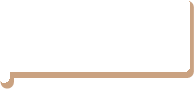
- Anlatım

- Soru/cevap

*Öfkenin uygun şekilde ifade edilmesini desteklemek.

*Alternatif düşünce geliştirmeyi alışkanlık haline getirebilmek.

**Günlük hayatta öfkeyi tahrik eden durumlara karşı bu tekniği uygulayabilmek.

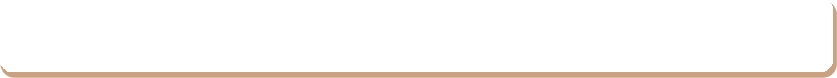


***ARAÇ:***

Davranış kontratı (Ek-8), öfkeye neden olan düşüncenin değiştirilmesi formu (Ek-9)

***1. Etkinlik 1: Öfkenin Uygun İfade Edilişi***

## Etkinlik 1: Öfkenin Uygun İfade Edilişi (20dk.)



* Davranış kontratı
* En çok nelere öfkeleniriz, öfkelenince ne yaparız?
* Bu verdiğimiz tepkilerin hangisi kendimize ve etrafımıza zarar verir. Hangisi zarar vermez?
* Kötü öfkeyle baş ederek onun olumsuz etkilerinden korunmak için davranış kontratından nasıl yararlanabileceği konuşulur. İsteyenlerle kontrat imzalanır.
* Alternatif düşünce geliştirmeyi alışkanlık haline getirebilme.

Duyguları değiştirmek için düşüncelerin değişmesi gerektiği konusu hakkında öğrencilere fikirlerini sorun. Öfke tespit formlarında verdikleri cevaplar ve değerlendirmeleri öğrencilerle tartışın.

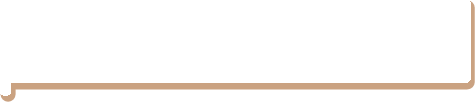
* Günlük hayatta öfkeyi tahrik eden durumlara karşı bu tekniği uygulayabilme.



***2. Etkinlik 2: Düşüncelerim Değişiyor***

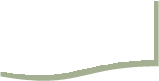
## Etkinlik 1: Düşüncelerim Değişiyor (20dk.)

* Öfkeye Neden Olan Düşüncenin Değiştirilmesi Formunu (Ek-9) öğrencilere dağıtın. Bu formun onlara öfkeli düşünceler üzerinde çalışmalarında yardımcı olacağını söyleyin. Öğrencilerle birlikte örnek bir form doldurun ve gerekli açıklamaları yapın.
* Öğrencilerden ikişerli gruplar oluşturmalarını, Öfkeye Neden Olan Düşüncenin Değiştirilmesi Formu üzerinde gruplar halinde çalışmalarını isteyin. Öfkeye neden olan düşüncenin değiştirilmesi formları doldurulduktan sonra öğrencileri yeniden bir araya toplayın ve düşünceler, durumlar ve duygular hakkında görüşlerini alın. Olaylar hakkındaki duygularının farklı düşüncelerle nasıl değiştiğini tartışın.



***3. Sonlandırma***

”Oturumu sonlandırmadan önce, söylemek istediğiniz bir şey var mı? Zamanımız dolmak üzere” dedikten sonra bir sonraki oturumun başlığını, tarihini saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.



**EK-8**

***DAVRANIŞ KONTRATI***

İsim ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Kontrat tarihi:……………………………………………….’den… ’e kadar.

Üzerinde çalışacağım öfke davranışlarım

…………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………….

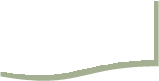
…………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………….

Davranışlarımı şu şekilde değiştireceğim:

* Bir şey söylemeden önce 10’a kadar sayacağım.
* Karşılaştığım olay hakkında ne kadar öfkeleneceğime karar vereceğim.
* Davranışlarımın sonucunu düşüneceğim.
* Ortamdan uzaklaşacağım.
* Karşımdaki kişiye öfkelendiğimi söyleyeceğim.

Öfkemi kontrol ettiğim zaman kendime ödül vereceğim……………………………………………..



**EK-9**

**ÖFKEYE NEDEN OLAN DÜŞÜNCELERİN DEĞİŞTİRİLMESİ FORMU**

ADI SOYADI……………………………………………………………………………………………..Tarih:…………………………….

Kullanımı: durumu yazınız ve durum hakkında düşüncelerinizi ve duygularınızı forma kaydediniz. Daha sonra, düşüncelerinizde neyin değiştiğini ve yeni duygularınızı yazınız.

Durum 1

Ne oldu ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… Ne düşümdüm ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………. Ne hissettim… ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….... Yeni düşüncelerim ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………. Yeni duygularım ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

Durum 2

Ne oldu …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………. Ne düşümdüm ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………. Ne hissettim… ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………. Yeni düşüncelerim ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………. Yeni duygularım …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

Durum 3

Ne oldu ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….....

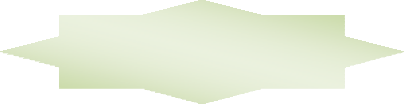
………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… Ne düşümdüm ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… Ne hissettim… ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

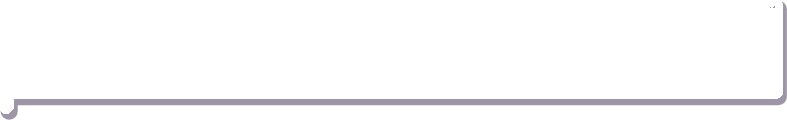
…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………. Yeni düşüncelerim ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… Yeni duygularım …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

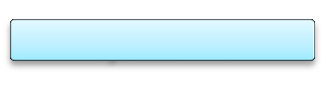
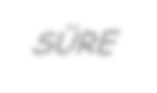
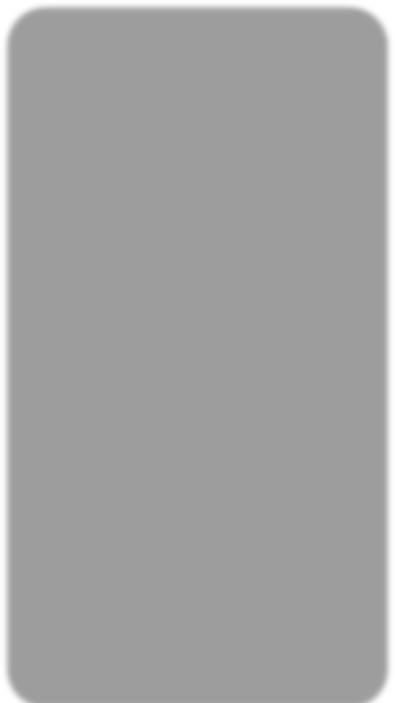
………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….



***5.OTURUM***



***BEN KENDİMDEN SORUMLUYUM***



***SÜRE***

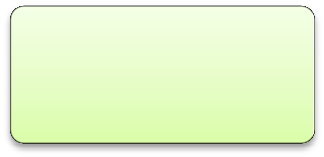
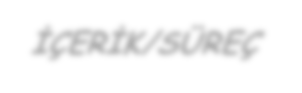
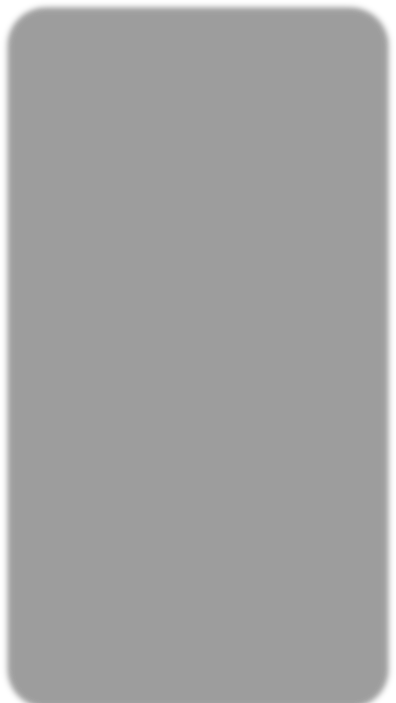
20'

20'

5'

***Toplam:*** *45*'

***AMAÇ:***

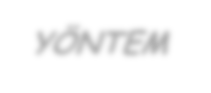
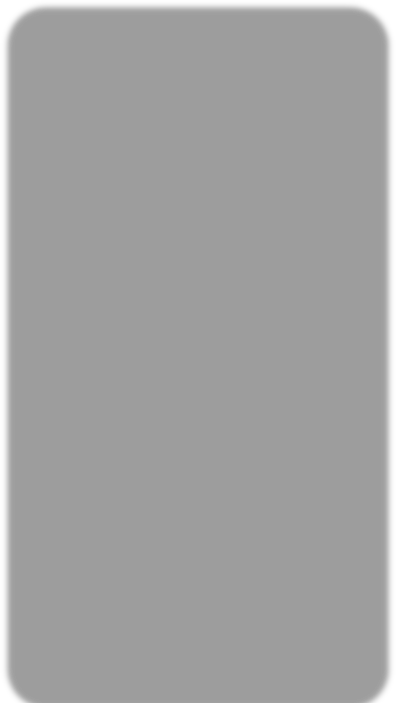


***İÇERİK/SÜREÇ***

1. Etkinlik 1: Ben kendimden sorumluyum

2. Etkinlik 2: Gevşeyebilirim

3. Sonlandırma



***YÖNTEM***

- Anlatım

- Soru/cevap

- Anlatım

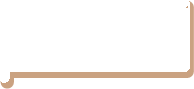
- Soru/cevap

- Anlatım

- Soru/cevap

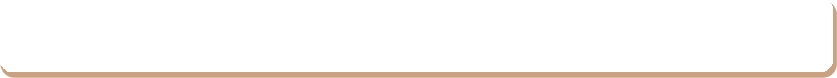
*Kendi düşüncelerinden, duygularından ve davranışlarından sorumlu olduğunu kavrayabilme.

**Kendi öfkesinden kendisinin sorumlu olduğunu ifade edebilme. Stres durumlarında nasıl gevşeyebileceğini öğretmek.



# ARAÇ:

Basket Topu, Kendi Sorununu Çözme Oyunu (Ek-10, Ek-11 )



***1. Etkinlik 1: Ben Kendimden Sorumluyum***

## Etkinlik 1: Ben Kendimden Sorumluyum (20dk.)

* Zemine daire çizin. Öğrencilere, dairenin içine oturmalarını söyleyin. Öğrencilere basket topunu kendi düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını temsil eden ağır bir sorumluluk sembolü olarak kabul etmelerini söyleyin. Basket topunu gruptan bir kişiye yuvarlamasını isteyin. Daha sonra öğrencilerden topu kendi aralarında geriye ve ileriye doğru yuvarlamalarını isteyin. Basket topunu başkasına yuvarlarken, üyelerden

kendilerinin sorumlu oldukları davranışlara örnek vermelerini isteyin. Bunun için örnek verin.

### Örneğin;

* Sinirli ve yorgun olmamın sebebi benim, çünkü gece yatağıma zamanında yatmadım.
* Dargınlığın sorumlusu benim, çünkü ağzıma her geleni söyledim.
* Söylediğim laflardan ben sorumluyum, çünkü düşünmeden konuştum ve gerektiği yerde susmadım.
* Top gruptan kendini açığa vuracak üyeye yuvarlanır. Bu üye sorumluluk taşıyan ifadeleri söyledikten sonra, gruptan başka birisine yuvarlar. Bu alıştırmaya grubun tamamı yapıncaya kadar devam edin.
* Aşağıdaki tartışma sorularını gruba yöneltin.
* Sorumluluk aldığında söylediğin sorumluluk ifadeleri sana ne hissettirdi?
* Herhangi birisi topu aldığında ne hissettin? Topun sana gelmesini dolayısıyla sorumluluk almayı bekliyor muydun?
* Bireysel sorumluluğu almak için kullandığın ifadelerin gelecekte seni etkileyip etkilememesi konusunda ne düşünüyorsun?
* Kişilerin kendi düşüncelerinin, duygularının ve davranışlarının sorumluluklarını almamaları konusunda ne düşünüyorsun?
* Öğrencilerin ne istediklerini belirlemeleri, her istediklerini daima elde edemeyeceklerini anlamaları için ve kendi öfkelerini yine kendi buldukları çözümlerle aşacaklarını belirtmek için kendi sorununu çözme oyununu oynatın.



**Etkinlik 1: Gevşeyebilirim (20dk.)**

***2. Etkinlik 2: Gevşeyebilirim***

Aşırı yorgunluk ve stres koşullarında insanların sinirlenmeye ve öfke patlamaları yaşamaya çok müsait olduklarını gündeme getirin. Grup üyeleri için de durumun geçerli olup olmadığını sorun. Varsa paylaşımlarını alın.

Gevşemeyi öğrenmenin önemini vurgulayın. “Herkes, oturduğu yerde alabileceği en rahat pozisyonu alsın” diyerek süreci başlatın.

“Gözlerinizi kapatın…. Kendinizi patikada yürürken düşünün. Patika yavaş yavaş bir tepeye doğru tırmanıyor. Siz tepeye doğru tırmanan bu yolda yürümeye devam ediyorsunuz. Güneşin başınızı ve omuzlarınızı ısıttığını hissediyorsunuz. Fazla topraklı bu patikada ilerlerken ayağınıza takılan çakıl taşlarını toplayıp ceplerinize dolduruyorsunuz…”

“Alnınızın, saç diplerinizin ısınmaya, bütün vücudunuzun nemlenmeye başladığını hissediyorsunuz… Ceplerinize doldurduğunuz, önünüze çıkmış olan bu çakıl taşlarının her birini, yaşamınızda karşınıza çıkan güçlükler olarak düşünüyorsunuz…”

“Başınızı kaldırıp ileriye bakınca, tepeye yaklaşmış olduğunuzu anlıyorsunuz… Son bir gayretle tepeye ulaştınız. Burası ulu ağaçlarla çevrelenmiş yemyeşil bir alan… Kendinizi yeşil otların üzerine atıp sere serpe yatıyorsunuz… Hafif bir esintiyle birlikte mis gibi çiçek kokularını duyuyorsunuz… Doğanın tüm güzellikleri burada yoğunlaşmış… Dinlendikten sonra dönmek istediğinizde cebinizdeki çakıl taşlarını fark ediyorsunuz… Bu taşlardan, tüm zorluklardan kurtulmak istiyorsunuz… Yattığınız yerden doğrulup oturuyorsunuz… Cebinizdeki bu taşları aşağıya(uzaklara, çok uzaklara) fırlatıyorsunuz… Tekrar uzanıp masmavi gökyüzünü, kuş seslerini, mis gibi çiçek kokularını hissediyorsunuz…”

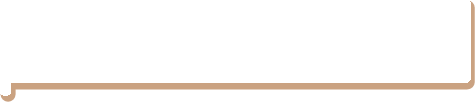
“Bu mekanı siz zihninizde yarattınız, burası sizin, tüm zorluklardan, sıkıntılardan arındığınız özel mekanınız. Dilediğin her zaman gelebilirsiniz…”

Grup üyelerinin bu anı yeterince yaşamalarına izin verin. Katılımcıların beden dili, süreci ne zaman sonlandıracağınız gerektiğini size bildirecektir. 3 veya 5 dakika genellikle yeterlidir.

“Dönmek isteyenler grup mekanına gelebilirler” diyerek katılımcıların tekrar grup oturumlarıyla yüzleşmeleri sağlanır.

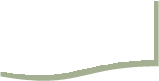
Uygulamayla ilgili paylaşımları alın. Nasıl bir mekanda bulundular? Süreci nasıl yaşadılar? Şimdi neler hissediyorlar? gibi konuları gündeme getirin.

Gevşemenin, gevşemeyi öğrenmenin dinlenmek ve stresten kurtulmak için çok önemli olduğunu, yeterince dinlenemeyen ve stres yükü fazla olan kişilerin daha çabuk kızan, öfkelenen kişiler olabileceği fikrini gündeme getirin. Bu uygulamayı ve ya hayallerinde yarattıkları benzer bir görüntüyü düşünerek gevşemelerinin mümkün olduğunu belirtin.



***3. Sonlandırma***

Oturumu sonlandırmadan önce bir sonraki oturumun son oturum olacağı hazırladıkları yiyeceklerle oturumun kapatacağınızı söyleyin. Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.



**EK-10**

## KENDİ SORUNUNU ÇÖZME OYUNU 1

Sorunu çözmek için gerekli fikirleri kullanma yöntemleri kullanılarak, öğrencilerle bu oyun oynanır.

* 1. BASAMAK : -Sorunun adı?

-Beni öfkelendiren nedir?

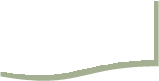
-Ben bazı şeylerin nasıl olmasını istiyorum?

* 1. BASAMAK : -Muhtemel çözüm önerileri belirlenir.

-Bu konuda ne yapabilirim.

* 1. BASAMAK : -Bir çözüm seçilir.

-Hangi çözüm bu sorun için en iyi yoldur.



**EK-11**

**KENDİ SORUNUNU ÇÖZME OYUNU 2**

Tarih:…………………… İsim:………………………………………………..

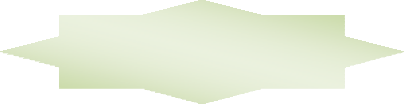
Öfkeli olduğum sorun

(MEVCUT DURUM)

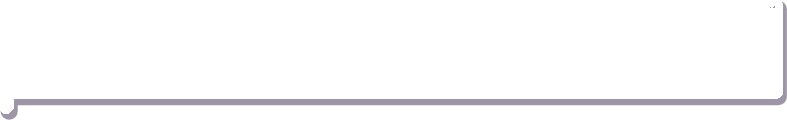
‘Bu sorun hakkında ne yapmalıyım?’

‘ Bu sorunun nasıl olmasını istiyorum?’

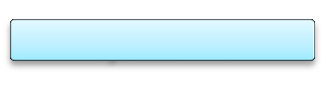
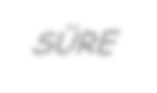
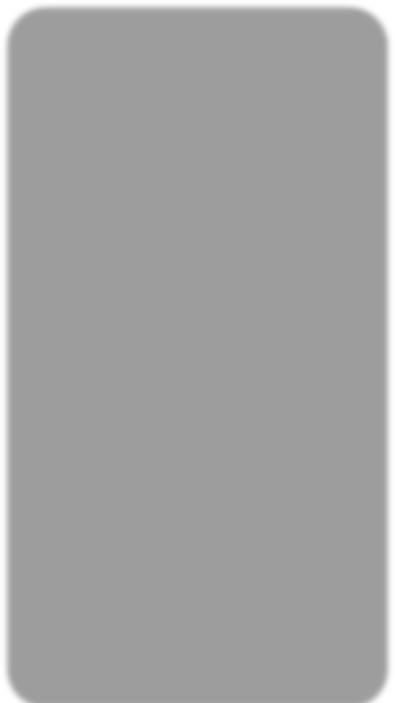
(GELECEK)



***6.OTURUM***



***GRUBUN SONLANDIRILMASI***



***SÜRE***

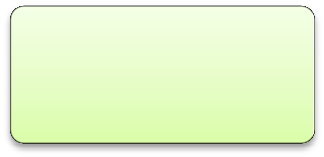
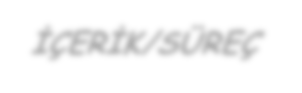
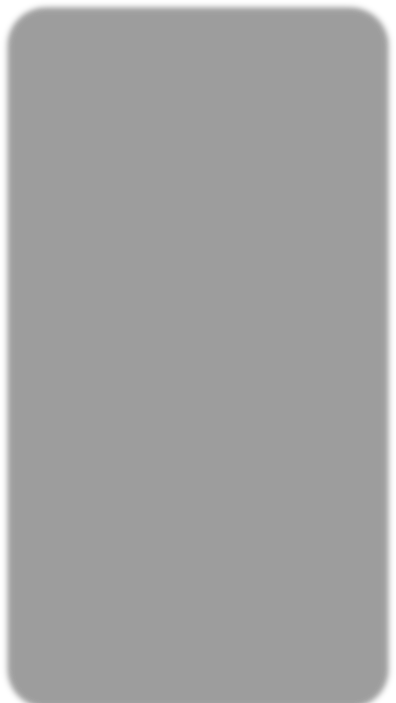
10'

20'

15'

***Toplam:*** *45*'

***AMAÇ:***

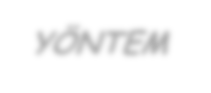
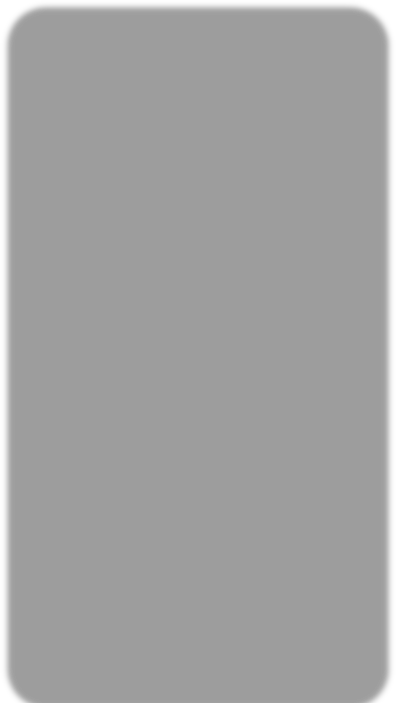


***İÇERİK/SÜREÇ***

1. Önceki oturumların değerlendirmesi

2. Neler öğrendim

3. Grubun Sonlandırılması



***YÖNTEM***

- Anlatım

- Soru/cevap

- Anlatım

- Soru/cevap

- Anlatım

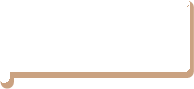
- Soru/cevap

*Önceki oturumlarda ele alınan konuları özetleyerek tekrar etmek.

*Yaşamlarında, kararlarında ve girişimlerinde önemli bir yere sahip olan bu stratejileri kullanmaları konusunda cesaretlendirmek.

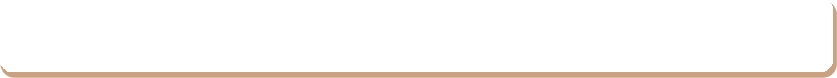
**Grup sürecinin sonlanacağı fikrine alıştırmak. Hoşça kal demenin önemini kavrayabilmek.

*Grup süreci hakkındaki düşünceleri ve değerlendirmeleri ifade edebilmek.



# ARAÇ:

Çalışma sonunda anı olarak hediye edilecek grup çalışmasını hatırlatıcı birer kart, öğrenciler tarafından hazırlanan yiyecekler.



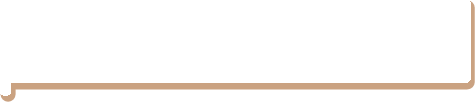
***1. Önceki Oturumların Değerlendirmesi***

Bir önceki oturumda işlenen, kişisel sorumluluk alma konusunun üzerlerinde bıraktığı etkiyi gruba sorun, eğer varsa ne yönde olduğunu konuşun. Geçen oturumdan bu tarafa geçen süre içerisinde öğrencilerin doldurdukları Öfke Durumu Formlarındaki olayları tartışmaya açın. Öğrencilere, çalışmalarından ve katkılarından dolayı teşekkür edin.



***2. Neler Öğrendim***

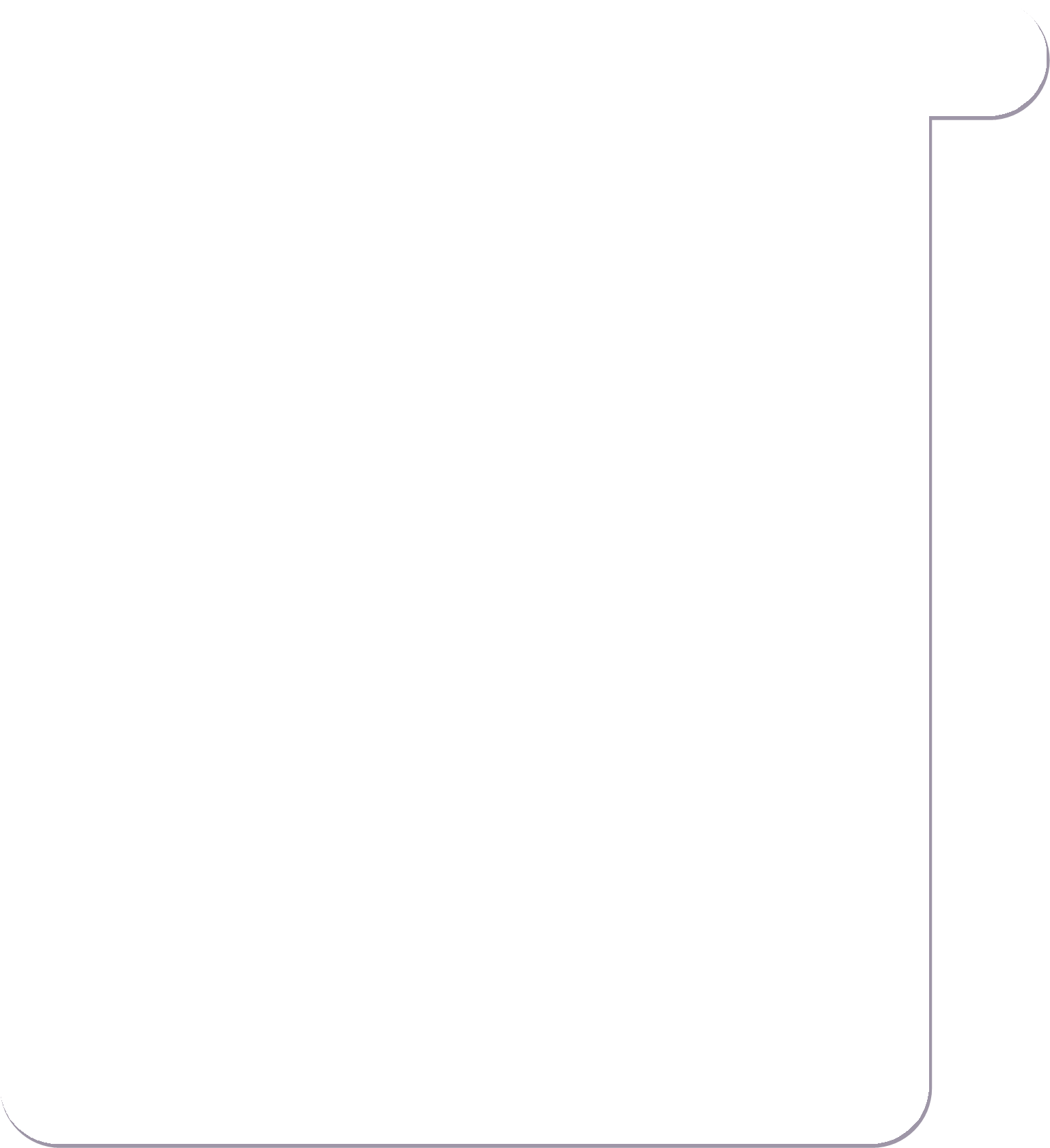
* Öğrencilere, grupta en fazla neyi öğrendiklerini sorun. En çok hangi bilgiden etkilendiklerini, yararlandıklarını sorun. Bunun için aşağıdaki soruları gruba yöneltin:
* Öfkenin kaynağı nedir? Hangi tür durumlar sizin öfkelenmenize neden oluyor? Öfke duygusunun olumlu tarafları var mıdır?
* Öfkenin hangi ipuçlarına dikkat ediyorsunuz? Sizce hangi tip ipuçları daha fazladır?(durumsal, bilişsel, fiziksel)
* Öfkeyi ifade etmede kullandığınız uygun olmayan tepkilerinizden örnekler verebilir misiniz? Bazı uygun öfke tepkilerine örnekler verin.
* Çözüm ifadeleri nelerdir? Bu ifadeler öfkeyi kontrol etmede nasıl yardımcı olurlar?
* Öfkenin ABC’si nelerdir? Durumla ilgili düşünceniz değişirse kendinizi nasıl hissedersiniz?
* Düşüncelerinizden, duygularınızdan ve davranışlarınızdan kim sorumlu? Bireysel sorumluluk almak sizce niçin önemli?
* Bütün ilişkilerin bir gün biteceğini belirtiniz. Öğrencilerden geçmiş yaşantılarında biten ilişkileri hakkında örnekler vermelerini isteyin ve öğrencileri konuşmaya teşvik edin.
* “Allahaısmarladık veya Hoşça kal” demenin önemini öğrencilerle tartışın. “Hoşçakal” demenin üzgün olmakla başa çıkmanın bir yolu olduğu, bir ilişkinin bittiği anda yeni ilişkilere başlamayı sağladığını söyleyin.



***3. Grubun***

* Öğrencilerden grubun diğer üyeleri için kart yapmalarını isteyin. Kartları ikiye katlayıp katlanan kısmın dışına “sana iyi dileklerimle” yazın. Altına gruptaki kişinin adını yazın. Kartonun içine ise, bir veya iki cesaretlendirici cümle yazın. Örneğin; “Birol, senin öfkeni kontrol için öğrendiklerini kullanacağına inanıyorum. Toplantılar süresince çok iyi gayret gösterdin, iyi dileklerimle.” Grup üyelerine kart hazırlaması için 15-20 dakikalık süre verin ve öğrencilerin kart hazırlamalarına yardımcı olun.
* Kartların hazırlanması bittikten sonra grubu tekrar bir araya toplayın. Grup lideri olarak hazırladığınız kartları üyelere dağıtın. Öğrenciler de birbirleri için hazırladıkları kartları birbirlerine versinler.
* Toplantılara katıldıkları için öğrencilere teşekkür edin ve öğrencilere gizlilik kuralını hatırlatın. Grupta oluşan arkadaşlığın devam etmesi dilek ve temennisinde bulunun.

Bütün gruptan birbirleri ile vedalaşmalarını isteyin. Getirilen yiyecekleri ikram edin.



**……… ……tarihinde “Öfke Kontrolü Grup Rehberlik Etkinliği” Grup Oturumuna Katılan …………………………………………………, yapılan çalışmayı başarıyla bitirmiştir. Bundan sonraki hayatında;**

* **Öfkesini tanıyarak anlamlandırıp kabul edecek,**
* **Öfkesini hiç yaşamadan bastırması veya kontrolsüz yaşaması yerine kontrol ederek yaşayacak,**
* **Öfke denetimi becerisi kazanacak,**
* **Hayatında karşılaştıkları problemleri daha yapıcı yollarla çözebilecek ve yaşadığı öfkeyi olumlu yönde kullanabilecektir.**

**Grup Üyesi**

**İmza**

**Grup Lideri**

**İmza**

**. .20\_\_**



**KAYNAKÇA**

Aydın, B. & Canel, N. & İmamoğlu, S. & Yaycı, Levent. (2009). *Ergenlikten Yetişkinliğe Grup Çalışmaları*. Ankara. Nobel Yayın Dağıtım

Erkan S. ve Kaya A. (2005). *Deneysel Olarak Sınanmış Grupla Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Programları Cilt 1.* Ankara. Pegem Akademi Yayıncılık

Özkan, A. N. (2010). *Ailede Öfke Kontrolü.* İstanbul. Timaş Yayınları