

OKUL ÖNCESİ ÖFKE YÖNETİMİ

ETKİNLİK 1

Etkinlik Adı : Ayıcık Pufi

Gelişim Alanı : Sosyal Duygusal

Yeterlik Alanı : Öfke Yönetimi

Kazanım : Öfke duygusunu fark eder.

Sınıf Düzeyi : Okulöncesi

Süre : Bir etkinlik saati (50 dk)

Materyaller : Çalışma Yaprağı 1 (Ayıcık Pufi Masalı) , Çalışma Yaprağı 2 ya da Slayt

Uygulayıcıya Not: Akıllı tahta ya da projeksiyon cihazı olmayan sınıflar için uygulayıcı Çalışma 2'deki görselleri çıktı alarak kullanabilir.

Süreç:

Öğrencilerin U düzeni şeklinde oturması sağlanır. Uygulayıcı öğrencilerin karşısına oturur ve aşağıdaki konuşmayı yapar.

“Bugünkü etkinliğimizin amacı yaşadığımız duyguları tanımak, fark etmek ve hissetmek. Şimdi ben bazı duyguları canlandıracağım siz de yüz ifadelerime dikkatlice bakıp hangi duyguyu hissettiğinizi tahmin etmeye çalışacaksınız (mutlu, şaşkın, üzgün, korku, öfkeli vb duyguları uygulayıcı mimikleri ile anlatmaya çalışır)”

Uygulayıcı çalışma yaprağı 1'deki Ayıcık Pufi masalını okur (buna ek olarak çalışma yaprağı 2'deki görsellerden veya Ayıcık Pufi slaytından yararlanır).

Masal okunduktan sonra aşağıdaki sorular öğrencilere yöneltilir ve gönüllü öğrenciler tarafından cevaplamaları istenir.

- Pufi sizce neden öfkelenmiş?
- Tavşan Tavşi, Pufi'nin davranışından sonra ne hissetmiş olabilir?
- Sen Tavşan Tavşi'nin yerinde olsan kendini nasıl hissederdin?
- Ayıcık Pufi'nin yaptığı doğru mu?
- Sen Pufi'nin yerinde olsan ne yapardın?
- Sen en son neye öfkelendin?

Uygulayıcı aşağıdaki konuşmayı yaparak etkinliği devam ettirir.

“Biz büyüklerin de, küçüklerin de bazı olaylara karşı duygular hissetmemiz doğaldır. Yaşadığımız olaylar karşısında konuşmalarımızla ve beden dilimizle o duyguları yansıtırız. Mutlu olduğumuzda yüzümüz güler ve neden mutlu olduğumuzu anlatırız. Öfkelendiğimizde sesimizin tonu değişir ve bazen ağlayabiliriz ya da bağırabiliriz. Nasıl sakinleşeceğimizi bilemeyebiliriz. Bu zamanlarda sakinleşmek için derin nefes alıp verebiliriz, öğretmenimizle ya da bir büyüğümüzle konuşup rahatlayabiliriz, yakımızda olan büyüklerimize ya da arkadaşımıza sarulabiliriz, içimizden 10'a kadar sayabiliriz, içinde bulunduğumuz ortamı değiştirebiliriz veya su içebiliriz.”

Uygulayıcı öğrencilere öfkeli olan insanların gösterdiği uygun ve uygun olmayan tepkilere örnek cümleler okur.

“Ben bu cümleleri size tek tek okuyacağım ve uygun bir tepki olup olmadığını soracağım. Sizler de söz hakkı alarak cevap verebilirsiniz.”

- *Öfkeli olduğum zaman bağırırım.*
- *Öfkeli olduğum zaman yakın bir büyüğümle konuşurum.*
- *Öfkeli olduğum zaman çevremdeki eşyalara zarar veririm.*
- *Öfkeli olduğum zaman bulunduğum ortamdan uzaklaşıp, sakinleşmeye çalışırım.*
- *Öfkeli olduğum zaman çevremdeki kişilerle kavga ederim.*
- *Öfkeli olduğum zaman derin nefes alıp veririm ve güzel şeyler düşünürüm.*

Öğrenciler soruları cevapladıktan sonra uygulayıcı aşağıdaki cümleleri söyleyerek etkinliği sonlandırır.

“Her insanın kendine özel duyguları vardır ve bu duyguları yaşamak son derece normaldir. Yaşadığımız olaylar duygularımızı etkiler. Korku, üzüntü, öfke gibi duygularımızı başkalarını rahatsız etmeyecek ve kimseye zarar gelmeyecek şekilde uygun olarak ifade etmemiz önemlidir. Sizde günlük hayatınızda öfke duygunuzu yoğun olarak hissettiğiniz zamanlar olabilir. Az önce bahsettiğimiz uygun olan davranışları uygulamaya özen gösterebilirsiniz. Haftaya nasıl daha sakin kalabiliriz bununla ilgili güzel bir etkinlik daha yapacağız çocuklar.”

ÇALIŞMA YAPRAĞI 1

AYICIK PUFİ

Ayıcık Pufi, Sevimli Orman'da yaşayan pofuduk mu pofuduk, şirin mi şirin bir ayıcıktır. Kocaman göbeği, simsiyah iri gözleri ve minicik ağızıyla oldukça sevimlidir. Pufi arkadaşlarına ve çevresine karşı çok kibardır. Ormandaki Kırmızı Kalpler Anaokuluna gitmektedir. Her sabah sınıfına sevinçle girer, öğretmenine ve arkadaşlarına “günaydın” demeyi hiç ihmal etmez. Pufi'nin sınıf arkadaşları onu çok sevmektedir. Beraber oynayıp şarkılar söylerler. Birlikteyken vakit çok hızlı geçer. Öğretmenlerin Koala Kuki de öğrencilerini çok sevmektedir. Bir gün Kavala Kuki öğrencilerine legolar verir. Legolardan hayalini kurdukları ne varsa onu tasarımlarını ister. Pufi ve arkadaşları çok heyecanlanırlar. “Oley” diye sevinçle bağırarak zıplarırlar. Legoları büyük bir sevinçle aralarında paylaşırlar. Herkes hayalindeki şeyi tek başına yapacaktır. Öğrenciler legolardan bir şeyler yapmak için çalışmaya başlarlar. Kimisi bir ev, kimisi bir uçak, kimisi upuzun bir kule, kimisi de araba yapmaya başlar. Pufi'nin hayalinde ise büyük bir uzay gemisi yapmak vardır. Uzay gemisini büyük bir heyecanla yapmaya başlar. Tam bitirecekken sınıf arkadaşı Tavşan Tavşi yere düşen legosunu almak isterken Pufi'nin uzay gemisine çarpar ve Pufi'nin yapmak için çok uğraştığı uzay gemisini devirir. Bu duruma öfkelenen Pufi, arkadaşına yüksek sesle bağırır ve Tavşi'nin yaptığı legolara bilerek vurur ve hepsini devirir. Tavşi bu duruma çok üzülür çünkü onun legolarını yanlışlıkla devirmiştir Ancak bunu Pufi'ye anlatamaz. Pufi ise bir anlık öfkesi ile yaptığı bu davranıştan çok utanır ve ne yapacağını bilemez.

ÇALIŞMA YAPRAĞI 2



AYCIK PUFİ













