

OKUL ÖNCESİ ÖFKE YÖNETİMİ

ETKİNLİK 2

Etkinlik Adı	: Sakinleşmeyi Öğreniyorum
Gelişim Alanı	: Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	: Öfke Yönetimi
Kazanım	: Öfkenin uygun olan ve olmayan ifade etme biçimlerini ayırt eder.
Sınıf Düzeyi	: Okulöncesi
Süre	: Bir etkinlik saati (50 dk)
Materyaller	: Çalışma Yaprağı 1 (öğrenci sayısı kadar), boya kalemleri

Uygulayıcıya Not: Etkinlik sonunda nefes egzersizi için çalışma yaprağı 1 öğrencilere dağıtılır. Öğrencilerin görselleri boyamaları istenir. Daha sonra öğrencilerden çiçek görselinde, çiçeği koklar gibi nefes almaları istenir. Mum görselinde ise sakince aldıkları nefesi, mum üfler gibi yaparak vermeleri istenir. Bunu birkaç kez tekrar etmeleri istenir.

Süreç:

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

“Geçen hafta öfkemizi ifade ederken derin nefes alıp vermenin, bulunduğumuz yeri değiştirmenin, büyüklerimizle paylaşmanın; uygun ifade şekilleri olduğunu konuşmuştuk. Öfkemizi başkalarını rahatsız etmeyecek ve kimseye zarar gelmeyecek şekilde uygun şekilde ifade etmemizin önemli olduğundan bahsetmiştik. Bu hafta da duygularımızdan biri olan öfkemizi uygun ifade etme biçimleri üzerine bir etkinlik yapacağız. Sizlere birkaç tane olay anlatacağım. Bu olaydaki arkadaşınız duygusunu uygun biçimde ifade etmişse alkışlamanızı, uygun biçimde ifade etmemişse sakın kalıp oturmaya devam etmenizi isteyeceğim. Anlaştık mı? der.

Uygulayıcı tarafından örnek olaylar karışık şekilde okunur. Örnek olaylardan sonra sorular öğrencilere sorulur ve gönüllü öğrencilerin cevaplamaları istenir.

Örnek Olaylar

- 1. Eymen bir gün parka gitmiştir ve arkadaşlarıyla birlikte salıncakta sallanmaktadır. Herkes oldukça keyifli vakit geçirmektedir. Daha sonra arkadaşlarından biri Eymen'i salıncaktan düşürmüştür. Canı acıyan Eymen bu duruma çok öfkelenir. “Bir daha asla seninle oynamayacağım” diye bağırarak arkadaşını iter ve düşürür. Eymen'in yaptığı bu davranış uygun mu?*
 - *Sizce bu ifade biçimi neden yanlış?*
 - *Doğru ifade biçimi ne olmalıydı?*
 - *Siz olsaydınız nasıl davranırdınız?*
- 2. Bengü ailesiyle pikniğe gider. Orada tanıştığı diğer çocuklarla saklambaç oynarken ormanlık alana girer ve saklanır. Daha sonrasında arkadaşı yerini ebeye söyler. Bengü*

bu duruma çok sinirlenir. Daha sonra sakinleşmeye çalışıp ne yapması gerektiğini düşünür ve içinden 10'a kadar sayar, arkadaşının yanına giderek neden böyle birşey yaptığını sorar. Bengü'nün yaptığı bu davranış uygun mu?

- *Siz olsaydınız nasıl davranırdınız?*
3. *Kuzey tuttuğu takımın maçını izlemektedir. Maçın son dakikalarına doğru tuttuğu takıma gol atılır. Sonra Kuzey öfkelenir odadaki sehpanın üzerinde duran saksıyı yere fırlatır. Kuzey'in yaptığı bu davranış uygun mu?*
- *Sizce bu ifade biçimi neden yanlış?*
 - *Doğru ifade biçimi ne olmalıydı?*
 - *Siz olsaydınız nasıl davranırdınız?*
4. *Ela'nın arkadaşları sınıfta oyun oynamaktadır. Tek başına sıkılan Ela arkadaşlarıyla beraber oyun oynamak ister. Arkadaşlarının yanına gittiğinde içlerinden biri Ela'ya "sen bu oyunu oynayamazsın" der. Bunun üzerine Ela çok öfkelenir ve mutsuz olur. Derin bir nefes alıp sakinleştikten sonra "bir kereliğine deneyelim arkadaşlar, eğer oynayamazsam oyundan ayrılırım, siz de rahatça oynarsınız." der. Ela'nın yaptığı bu davranış uygun mu?*
- *Siz olsaydınız nasıl davranırdınız?*

Örnek olaylardan sonra uygulayıcı tarafından aşağıdaki açıklama yapılır:

"Çocuklar hepimiz hayatımız boyunca birçok duygu yaşıyoruz. Bu duygular bazen az bazen de çok yoğun olabiliyor. Duyguları yaşadığımız zaman bunları çeşitli şekillerde gösterebiliyoruz. Ağlamak, gülmek, sessiz kalmak gibi... Sizlerle iki haftadır öfkemizi kendimize ve başkalarına zarar vermeyecek ve kimseyi rahatsız etmeyecek şekilde ifade etmenin önemi üzerine konuştuk. Bundan sonra biz de öfke duygumuzla daha güzel başedebilmek için onu uygun şekillerde ifade edelim olur mu? Ben bu etkinliği benimle birlikte yaptığınız için çok mutluyum ve sevincimi sizleri alkışlayarak göstermek istiyorum." der. Çalışma yaprağı 1 öğrencilere dağıtılıp uygulanır.

ÇALIŞMA YAPRAĞI 1

Aşağıdaki görselleri boyayıp, makasla kesiniz. Bir elinize mum görselini, diğer elinize çiçek görselini alıp nefes egzersizini yapınız.

