



## YENİMAHALLE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ DUYGU YÖNETİMİ ETKİNLİK KİTAPÇIĞI

Sevgili öğretmenler, çocukluk çağından itibaren duyguların fark edilmesi ve bunların sağlıklı şekillerde ifade edilmesi önemli becerilerden bir tanesidir. Bu amaçla duygu kontrolü ve yönetimi konusunda hazırladığımız 7 haftalık sınıf etkinliklerini içeren bu kitapçıkta öğrenciler öncelikle kontrol etmekte zorlandığı duygularıyla tanışacak, bir iç gözlem yolculuğuna çıkacak, bu duyguların bedenlerindeki yansımalarını fark edecek, duygularını derecelendirip somut örneklerle ifade edecek ve duygularının kontrolünü nasıl sağlayacağını öğrenecek aynı zamanda da kendi baş etme mekanizmalarını belirleyip, kaynaklarını da fark edecektir. Bu yolculukta öğrencilere yapacağınız rehberlik onlar için oldukça önemlidir. Unutmayalım ki eğitimde feda edilecek tek bir fert yoktur ve sağlıklı bir toplum duygularını sağlıklı şekilde dışavuran çocuk ve yetişkinlerin varlığından geçer.

### 1.Hafta: Egzersiz 1

#### Öfkeliyken Ben

'Öfkeliyken Ben' adlı egzersiz kâğıdını çocuğa verin.

**Yönerge:** "Elinde öfke duygusunun bedende tetikleyebileceği bazı değişikliklerin neler olabileceğine dair bir çalışma kâğıdı yer alıyor. Senden yakın geçmişte çok öfkeli olduğunu hissettiğin bir durumu hatırlamanı istiyorum.

İlk maddede öfkeliyken bedenimde neler oluyor, sorusuna yanıt vermeye çalışacağız. Burada öfkenin bedeninde hangi bölgede nasıl ortaya çıkabileceğine dair bir görsel yer alıyor. O durumu yaşadığında bedeninde ne gibi değişiklikler olmuştu? Çalışma kâğıdında yer alan organ ya da uzuv isimlerini işaretleyerek ne gibi bir değişiklik yaşadığını kâğıda not etmeni istiyorum. Kâğıtta belirtilmemiş beden duyularının varsa onları da işaretleyebilir ve yazabilirsin.

Egzersizin devamında ise daha özelleşmiş sorular mevcut. Lütfen öfkelenmiş halini düşünerek bu sorulara yanıtlarını yaz."

**Not:** Uygulamanız sırasında size yardımcı olacak bir yöntem, çocuk ya da genç ile birlikte kendi deneyimlerinizden yola çıkarak bu soruların yanıtlarını paylaşmak olabilir. Örneğin, öfkeliyken benim kaşlarım çok çatılır ve gözlerim çizgi gibi olur derken, bunu canlandırma yoluyla ifade edebilirsiniz. Böylece çocuğa rol modeli olur ve onun kendini açmasını kolaylaştırırsınız.

## ÖFKELİYKEN BEN...

Geçmişte öfke hissettiğin birkaç durumu hatırla ve o durumlarda bedeninde nerede ve nasıl değişiklikler hissettiğine odaklan. Hatırladığın belirtileri aşağıdaki görselde uygun yerlere not al.

### 1 Öfkeliyken bedenimde neler oluyor?



### 2 Öfkeliyken nasıl yürüyorum?

### 3 Öfkeliyken nasıl konuşuyorum?

### 4 Öfkeliyken nefes alış verişim nasıl oluyor?

### 5 Öfkeliyken bedenim nasıl görünüyor?

6 Öfkeliyken yüzüm nasıl bir şekil alıyor?

7 Öfkeliyken zihnimden neler geçiyor?

## 2.Hafta: Egzersiz 2

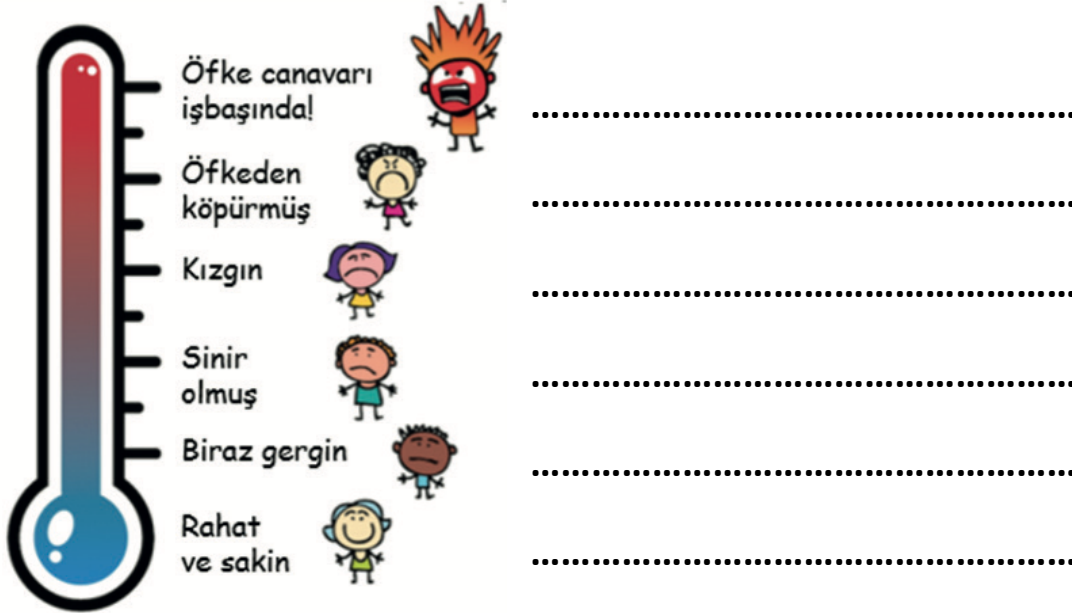
### Öfke Termometresi

Bu egzersiz 2 aşamadan oluşmaktadır:

- 1. Aşamada geçmişte öfke hissettiğiniz birkaç durumu hatırlayın ve her bir örnek için hissettiğiniz öfkenin derecesine veya şiddetine 0 ile 10 arasında bir puan verin. Yüksek puanlar düşük puanlara göre öfkenin yoğunluğunun daha fazla olduğunu temsil etmektedir.

Yaşadığınız öfkenin şiddetini belirlerken aşağıdaki termometre üzerindeki cetveli de kullanabilirsiniz.

- 2. Aşamada bu farklı örneklerde olayı nasıl yorumladığınızı ve nasıl bir deneyim yaşadığınızı düşünün ve bu deneyimleri birbiriyle karşılaştırarak, sizin için öfkenin şiddetini arttıran ve azaltan unsurların neler olduğunu belirleyin.



## 3.Hafta: Egzersiz 3

### İç Dünya Gözlemi

Çalışma kâğıdını çocuğa verdikten sonra aşağıdaki yönergeyi paylaşın:

**Yönerge:** “Hepimizin öfke ile baş etmede çeşitli zorlukları olabilir. Şimdi birlikte geçmişte öfkenle baş etmekte zorlandığınız bir durumu daha derinlemesine incelemeye çalışacağız. Sana verdiğim bu egzersiz kâğıdında öfke deneyiminin boyutlarına ilişkin bazı boşluklar var. Senden sorulara yanıt vererek kâğıdı doldurmanı istiyorum. Ardından yazdıklarını birlikte gözden geçireceğiz.”

Çocuğa yeterince süre vererek kâğıdı doldurmasını bekleyin. Sonrasında yazdıklarını okumasını isteyin. Bu aşamada herhangi bir yargıda bulunmamayı ve çocuğun deneyimini sadece anlamaya çalışmayı ihmal etmeyin. Eğer durum/ düşünce/ duygu/ davranış boyutlarını ayırtırmakta zorlanmışsa olaya dair yazdıklarını doğru boyutla ilişkilendirmesine yardımcı olun. Sonrasında bulduğu alternatif düşünceleri değerlendirirken uygun olanlara olumlu geribildirimler verin ve yazdıklarına ek olarak yeni düşünceler üretmesine katkıda bulunun.

Çalışma tamamlandıktan sonra şu bilgiyi paylaşın: “Bu yaptığımız çalışmayı bir öfke günlüğü olarak düşünebilirsin. Senden bir sonraki görüşmemize kadar öfke yaşadığın durumları bu çalışma kâğıtlarına kaydedip bana getirmeni istiyorum. Böylece hem öfkeyle ne sıklıkta baş etmen gerektiğini görebilir hem de bu sırada ne gibi zorluklar yaşadığını birlikte gözden geçirebiliriz. Alternatif düşünce üretmek bir beceridir ve ne kadar çok uygulama yaparsan o kadar otomatik hale gelir. Bu nedenle hafta içinde yapacağın tekrarları oldukça önemsiyorum.”

### İç Dünya Gözlemi

Bu form gün içinde başından geçen ve sana olumsuz duygular yaşatan deneyimlerinden yola çıkarak dolduracağın bir çeşit **günlük tutma egzersizidir**. Gün içinde seni duygusal olarak etkileyen (örneğin öfke uyandıran) olaylardan birini seçerek bu çalışmayı yapabilirsin. Bunu ne kadar sık yapabilirsen o kadar yararlı olur; dolayısıyla belli bir süre sonunda bu deneyimlerinin toplamını gözden geçirmen, sana iç dünyanda olup biten ve seni etkileyen durumlara dair farkındalık kazandıracaktır.

#### Yaşadığım Durum-Başıma Gelen Olay

.....

#### Olaya Dair Düşüncelerim ve Yorumlarım

.....

#### Duygularım ve Hissettiklerim (Her duygunun şiddetini 0 ile 10 puan arasında değerlendirin.)

.....

#### Bedenimdeki Yansımaları

.....

#### Gösterdiğim Davranışlar

.....

**Aldığım Tepkiler**

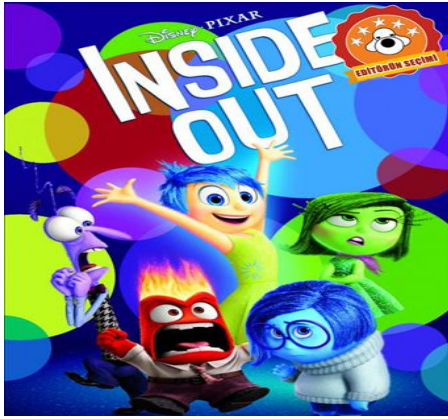
.....

**Alternatif Düşünce ve Davranışlarım Ne Olabilirdi?**

.....

## 4.Hafta: Egzersiz 4

### Filmden Öğrendiklerimiz



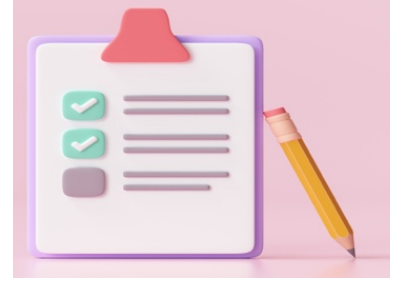
Sınıfta çocuklarla birlikte Ters Yüz (Inside Out) filmi izlenir ve aşağıdaki sorular üzerinden film üzerine sohbet ederek ve varsa çocukların sorularını yanıtlayarak filmde öğrenilenlerini pekiştirmelerine yardımcı olunur.

- “Filmde duygular arasında nasıl farklar gözlemledin?”
- Her bir duygunun kişiye faydası nedir? (Örneğin korkunun biri bizi tehlikelerden uzak tutar.)
- Filmdeki adalardan yola çıkarak düşünürsek, yeni bir duygusal durumu nasıl deneyimlediğimiz ile geçmişe dair anılarımız arasında nasıl bir ilişki söz konusu olabilir?
- Sizin sık yaşadığınız bir duygu hangisi?
- Hangi duygular baskındı/çekinikti?
- Hangileri aldığın kararda veya davranışında daha fazla etkili oldu?
- O sırada farklı bir duygu baskın olsa, aynı durumu nasıl yaşardın? Alternatif tepkilerin nasıl olurdu?
- Yaşamında karşıdaki insanın duygularını anlamamanın sence nasıl bir önemi ve anlamı var?”

## 5.Hafta: Egzersiz 5

### Bir Liste Yap

Aşağıdaki fiziksel aktivitelerden sevdiğin var mı? Varsa onların yanına gülen yüz çiz. Öfkeni yatıştırmak ve sakinleşmek için hangilerini seçerdin? Başka hangi yöntemler kullanırsın? Senin kaynakların neler?



- Top oynamak
- Müzik dinlemek
- Kitap okumak
- Yüzmek, suya dalmak
- Yoga yapmak
- Yürüyüş yapmak
- Parkta salıncakta sallanmak
- Fıskiyelerin etrafında koşmak
- Hamur yoğurmak
- Yatakta zıplamak
- Koşu yapmak
- Resim çizmek
- Göl kenarında piknik yapmak
- Kurabiye yapmak
- Bilgisayar oyunu oynamak
- Duş almak
- Evcil bir hayvanla oynamak
- Yazı yazmak

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

## 6.Hafta: Egzersiz 6

### Beceri Geliştirme: Nefes Almak

Solunumun bir yetenek olduğunu söylemek kulağa tuhaf geliyor çünkü bilinçsizce yapıyoruz. Bununla birlikte, birçok insan hayal kırıklığı ve stres hissederken nefeslerini tutma veya kaburga nefesi alma eğilimindedir. Öfkeyi ve diğer güçlü duygularınızı(kaygı gibi) yönetmeye yardımcı olmak için nefes almanın daha etkili bir yolu vardır: **Karın nefesi almak**. Buna "diyafram nefesi" adı verilir. Bir başka nefes alma stratejisi derin nefes almaktır(her an değil,yalnızca gergin bir anda). Aşağıdaki etkinlikler, çocukların nefes kontrollerini arttırmalarına yardımcı olmak için çeşitli nefes tekniklerini uygulamanın yollarını sunuyor.

Not:Nefes almayı içeren herhangi bir egzersizde olduğu gibi, siz veya çocuklar halsiz hissederseniz ya da başınız dönmeye başlarsa, aktiviteyi durdurun.

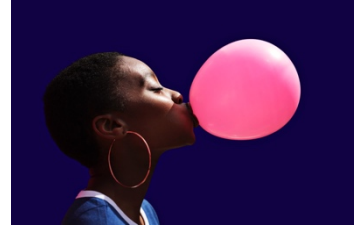
## 1-Tüyü Havada Tutma



Çocuğa küçük bir tüy verin ve üfleyerek ne kadar uzun süre havada tutabileceğine bakın.Bu etkinlik, çocuğun gerginliğini gidermek üzere odaklanmış ve güçlü bir nefesle nefes almasını teşvik ediyor.

## 2-Balon Şişirme

Çocuğa bir balon şişirtin ve onu bıraktırın(balonun ağzını bağlamayın). Bu egzersiz nefes alıp verme egzersizi yapmak için eğlenceli bir yol sunmakla kalmaz, aynı zamanda balonu bırakmak da eğlencelidir. Gülmek, gerginliği hafifletmenin bir başka yoludur.Bu nedenle bu etkinlik çocuğa iyi bir kahkaha attırırsa daha da iyi olur.



## 3-Ejderha Gibi Üflemek

Daha küçük olan çocuklar, ejderha gibi nefes vermeye yönelik bu yaşa uygun aktiviteyle derin nefes egzersizi uygulayabilir.Çocuk, karton ruloyu ağzına tutar(rulo bir ejderhanın ağzına benzer şekilde boyanır) ve hareket eden peçete alevlerinin “görülebilmesi” için güçlü bir şekilde nefes verir.

Malzemeler:

- Makas
- Kırmızı, sarı ve turuncu peçeteler
- Ejderin burnu için karton rulo (kendi rulonuzu kartondan yapabilir veya tuvalet kağıdı rulosunu veya diğer mukavva ruloları kullanabilirsiniz)
- Yapıştırıcı
- Keçeli kalemler
- Ponponlar ve yapışkanlı gözler (isteğe balı)

Yönergeler:

- Peçeteleri, ejderhanın burnunun uzunluğuna bağlı olarak yaklaşık 5-10 inç(13-25cm) ince şeritler veya alevler gibi kesin.
- Peçete alevlerinin uçlarını rulonun iç kenarına yapıştırın. Tutkalın kurumasını bekleyin.
- Keçeli kalemleri ruloyu yeşile ya da başka ejderha renklerine boyamak için kullanın. Cilt rengi üzerine pullar çizmek için koyu renkli bir kalem kullanın.
- İsterseniz ejderhaya burun delikleri ve gözler yapın. Önce gözleri yapmak için peçeteyi küçük toplar şeklinde yuvarlayın, ardından burun ucuna onları yapıştırın; daha sonra küçük kağıt şeritlerinden mini rulolar yapın ve burun delikleri üzerine yapıştırın. Alternatif olarak, ponponları ve yapışkanlı gözleri tutkalla tutturun.
- Tutkalın kurumasını bekleyin.
- Tüpün içine üfleyin ve “alevler” hareketini izleyin.

## 7.Hafta: Egzersiz 7



### Duygusal Dzenleme

#### Etkinlik: İçindeki Huzurlu Yere Git

Uzun yolculukların arasında ve çok bunalmış hissettiğimde, kendimi bana huzur veren güzel bir yerde hayal ederim. Bazen yařadđım mutlu bir an bazen de kendime yeniden anlatmak isteyeceğim bir hikaye olabilir. Bu benim en sevdiğim süper güçtür. İçindeki huzurlu yere git.

“Gözlerini kapat. Yavaş nefes al ve nefes ver. Nefesinin sesini duymaya odaklan. Şimdi o ses seni, HUZUR ADASI isimli sihirli bir yere, gizli bir ülkeye götürecek. Vücudunu iyice gevşet. Şimdi, üzerinde ve altında parıldıyan yıldızların arasında yüzüyorsun. Kayan bir yıldız, yüzüne parıltılı bir iz bırakarak gözlerinin nnden geçiyor.

Birden önünde mor, mavi ve yeşil renk sarmalından oluşmuş bir tünel çıkıyor. Tnel seni bembeyaz pofuduk bir bulutun üzerine doğru hafifçe iterken sen sevgi dolu ve sımsıcak hissederek bu sarmalın içine dalıyorsun. Bulut, bir lokum gibi yumuşacık. Onunla kucaklaşıyor gibi içine gmlyorsun. İşte Şimdi HUZUR ADASI'ndasın. Gkkuşağının dans eden küçük parçacıkları ufukta serpilirken gökyüzü ışıltılı mavi bir renk alıyor. Neredeyse uzanıp ona dokunabilirsin.

Bulutunun etrafı mavi ve mor çiçeklerle sarılmış bir suyun üzerine yavaşça indiğini fark ediyorsun. Çok güzel kokuyorlar, neredeyse tatlarına bakabilirsin. Çıplak ayaklarının altındaki imen oldukça yumuşak. Ufuktaki bulutlar dağıldığında, önünde mücevherlerden yapılmış ışıltı basamakları olan gümüş ve altın bir kalenin belirlediğini görüyorsun. Çıplak ayağının altındaki serin mücevherleri hissederek bir adım atıyorsun. Kaleye doğru yürüyorsun. Eski tahta kapı, yumuşak bir gıcirtıyla açılıyor ve sen dikkatli bir adım atarak içeriye giriyorsun.

Karşına bir oda çıkıyor, duvarları kraliyet mavisi renginde ve ortasında altından bir masa var. Masanın zerindeki ışıltılı parlak kavanozun yanında bir not duruyor. Notta şu yazıyor:

Huzur ve Bariş Kalesi'ne hoş geldin. Gözlerini kapat. Kendin için yarattığın tüm umutlarını ve hayallerini gözünde canlandır. Kendine güvenmek ister misin? O zaman kendine güven. Kontrolde olmak ister misin? O zaman sadece dileme, ol. Bir avuç dolusu pırlıltı al ve o hayalleri kendin için tekrarla. Hazır olduğunda gözlerini a. Sadece hatırla, bugün kurduğun o hayalleri ve o yeri kendine hatırlat. Hatta kıyafetlerinin üzerinde kalmış pırlıltı tanecikleri bile bulabilirsin. Şimdi gözlerini a. Nasıl hissediyorsun?”



**Faydalanılan Kaynaklar:**

- 1-Temiz,N.,2020."Duygusal Zeka Kulübü".Sola Kidz Yayınları
- 2-Brukner,L.2020."Çocuklar İçin Otokontrol". Sola Kidz Yayınları
- 3-Thomas,B.,2020."Çocuklar İçin Duygularla İletişim Becerileri".Sola Kidz Yayınları
- 4-Thomas,B.,2020."Çocuklar İçin Yaratıcı Baş Etme Becerileri".Sola Kidz Yayınları
- 5-"Gençlere Yönelik Öfke Yönetimi Becerileri Eğitim Kitapçığı" Unicef Yayınları