

BİNATLI İLKOKULU



ÖFKE

KONTROLÜ
VELİ BÜLTENİ





2 DUYGU NEDİR, NE İŞE YARAR

3 ÖFKE DUYGUSU

4 NEDEN ÖFKELENİRİZ

5 ÖFKEMİZİ İFADE TARZIMIZ

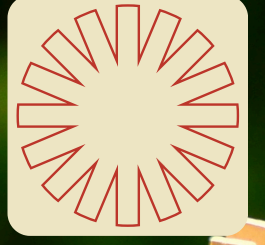
6 ÖFKE KONTROLÜ

8 AİLE-ÇOCUK-DUYGULAR

10 SARI'NIN CESARETİ

13 ÖZLÜ SÖZLER





Duygu Nedir ve Ne işe yarar?

Duygular, bir kişiye veya bir olaya verdiğiniz tepkilerdir. Bir şey bizi mutlu ettiğinde, biri bizi kızdırdığında veya bir şeyden korktuğumuzda duygularımızı açığa vururuz. Tüm insanlar hisseder ve duygular hayatımızın parçasıdır.

- Duygular bize önemli bilgiler verir ve işlerin yolunda gidip gitmediğini söyler.
- Önemli durumlarda etkili, otomatik ve hızlı cevap sağlayarak hayatta kalmamıza yardım eder.
- Harekete geçmemizi sağlar.
- Diğer insanlarla iletişim kurmayı sağlar.
- Neye ihtiyacımız olduğunu söyler.
- Neye ihtiyacımız olduğunu bildiğimizde bu ihtiyaçları giderebilecek adımları atabiliriz.
- Aynı zamanda hissettiklerimizi iletmemizi sağlar.

ÖFKE DUYGUSU

Öfke uygun ifade edildiğinde, son derece sağlıklı ve doğal bir duygudur. Ancak kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüşürse okul-iş hayatında, kişisel ilişkilerde ve genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açar. Öfke, çok hafif bir tepkiden hiddete kadar farklı yoğunlukta yaşanan bir duygudur. Diğer duygular gibi fizyolojik ve biyolojik değişimlerle birlikte hissedilir. Eğer dinlemeyi biliyorsak, vücudumuz bize öfkeli olduğumuz konusunda bilgi verir.



Öfkenin fiziksel işaretleri vardır

- Uyarıcı duyguyu harekete geçirir,
- Stres ve gerginlik başlar,
- Enerjiyi arttıran adrenalin salgısı artar,
- Nefes alıp verme sıklaşır,
- Kalp atışları hızlanır,
- Kan basıncı artar.



NEDEN ÖFKELENİRİZ

Öfke birçok durumdan kaynaklanabilir. Belirli bir insana, duruma öfke duyabildiğimiz gibi, üzücü bir yaşantı sonrası da kızgınlık yaşayabiliriz. Öfke hem dışsal, hem de içsel bazı olaylarla ortaya çıkar. Öfkeye yol açan nedenler arasında; engellenme, kışkırtma, reddedilme, rahatsız edici, hoş olmayan uyaran, kişisel haklara ve benliğe saygı gösterilmemesi, ekonomik, kültürel ve sosyal faktörler, biyolojik faktörler, haksızlığa uğrama vb. durumlar sayılabilir.



Uzmanlara göre, öfkelendiğimizde beş boyut birbiriyle ilişkili ve eş zamanlı olarak aktif olur. Bu boyutlar:

- Biliş** – O andaki düşüncelerimizdir.
- Duygu** – Öfkenin yol açtığı fiziksel uyarımadır.
- İletişim** – Öfkemizi çevremizdekilere yansıtma biçimimizdir.
- Etkileniş** – Öfkeli olduğumuzda hayatı algılayış biçimimizdir.
- Davranış** – Öfkeli olduğumuzda sergilediğimiz davranışlardır.



ÖFKEMİZİ İFADE TARZIMIZ

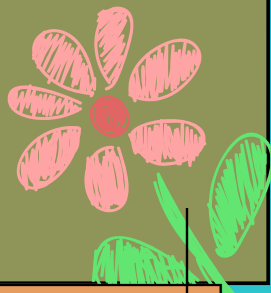
Öfkelenmek doğal bir duygudur, ancak öfkelendiğimizde nasıl davrandığımız ve öfkemizi uygun şekilde ifade etmemiz çok önemlidir.

Öfkenin İçe Yönelmesi: Bazı insanlar öfkelerini ifade etmekte çok zorlanırlar. Öfkelerini açığa vuramayan insanlar öfkeyi biriktirirler. Öfkeleri içe yönelik bireyler genellikle öfkelerini kabul etmekte zorlanırlar. Öfke tepkileri edilgendir ve genellikle somurtma, surat asma, küsme şeklinde ortaya çıkar. Öfkenin içe yönelmesi bireyde sağlık sıkıntılarına yol açabilir.

Öfkenin Dışa Yönelmesi: Öfkenin dışa yöneltilmesi sıkça sözel olarak ifade edilmesidir. Fakat bu öfkenin ifade edilmesi bir volkanın patlamasını andırır. Öfkeleri dışa yönelik bireylerin öfkelerini dışarıya kontrolsüz biçimde bırakmak yerine daha kontrollü ve faydalı bir biçimde ifade etmeyi öğrenmeye gereksinimleri vardır.

Öfkenin Kontrollü Biçimde İfade Edilmesi: Bireyin öfkesinin ne olduğunu anlaması ve nasıl yöneteceğini bilmesi önemlidir. Öfke kontrolü öfkenin yol açtığı duygusal ve fizyolojik tepkileri azaltabilmektir.





Öfke Anında Yapılabilecekler

Öfke Kontrolü öfkemizi kontrollü bir biçimde kendimize ve çevremizdekilere zarar vermeden ifade edebilmektir.

Öfkemizi kontrol edemediğimizde olumsuz sonuçlarını görmeye başlarız. Bireyin öfkesinin ne olduğunu anlaması ve nasıl yöneteceğini bilmesi önemlidir. Öfkenin sağlıklı ve işe yarar olabilmesi için inkâr edilmemesi, bastırılmaması; öncelikle kabul edilmesi, tanınması ve kontrollü bir biçimde ifade edilebilmesi gerekir.

Öfke kontrolünde temel amaç; saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır.

Öfke Kontrolü ve Yöntemler

Öfke kontrolünü öğreten pek çok yöntem vardır. Doğru yöntem kişiden kişiye değişir. Doğru yöntemi belirlerken; kişinin kendi kişiliğine, yaşam tarzına uygun olanı seçmesi ve seçtiği yöntemi uygularken günlük yaşamında fazladan sıkıntı hissetmemesi göz önüne alınması gereken temel faktörlerdir.

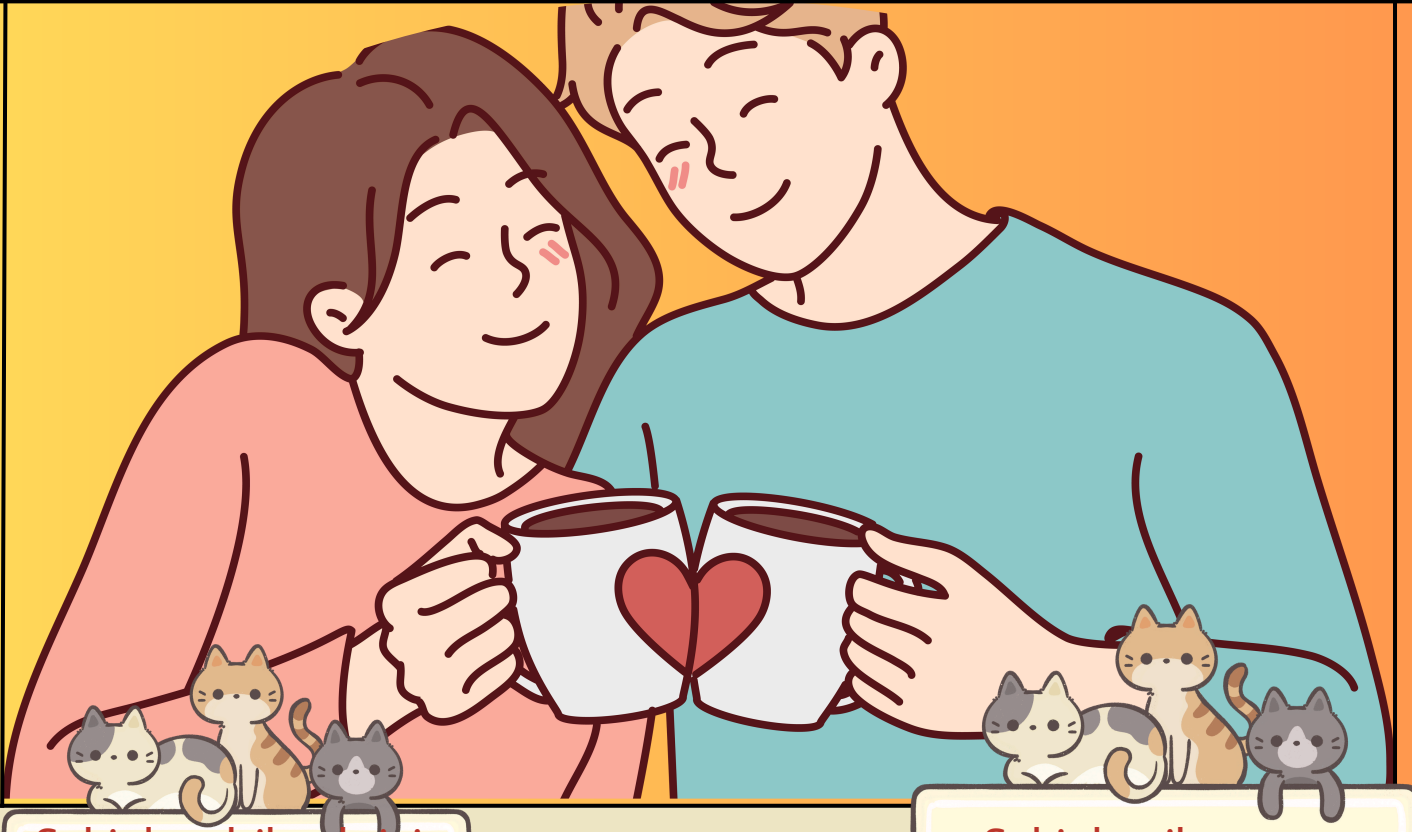
- Dur ve hareket etmeden önce düşün.
- Derin derin nefes almaya çalış.
- Eğer içinden olumsuz ifadeler geçiriyorsa kendini daha mutsuz ya da öfkeli hissedebilirsin. Bu düşünceleri bir süreliğine durdurmaya çalış. “Sakin ol...” şeklinde kendinle içinden konuş.
- Kendini hala sakinleştiremediysen bir süreliğine öfkeli olduğun ortamdan ve kişiden uzaklaşmaya çalış. Böylelikle öfkenin daha çok artmasını engellemiş olursun.
- Öfkenin geçmesi için kendine zaman tanı.
- Sakinleşebilmek için seni rahatlatabilecek yöntemleri denemeye çalış (müzik dinlemek, yazı yazmak, resim çizmek, yakın bulduğun birisiyle duygularını paylaşmak, spor yapmak vb)

Kırmızı Işık: DUR! ve hareket etmeden önce düşün.

Sarı Işık: Sakinleş ve içinden 10’a kadar say. Sayma sırasında sorunu ve yaşadığın duyguyu düşün.

Yeşil Işık: Sakinleştikten sonra ne yapabilirim sorusunu kendine sor ve sorunu çözmeye yönelik çözümler düşün. Çözüm odaklan.





Sakinleşebilmek İçin Kullanılabilecek Yöntemler

- Uzaklaşmak
- Nefes egzersizi yapmak
- Sayı saymak
- Hayal kurmak: Mutlu bir anı, komik bir olayı düşünmek
- Fiziksel aktivite: Spor yapmak, dans etmek, top sektirmek
- Duygu ve düşünceleri bir arkadaş ya da yetişkinle paylaşmak
- Yapacak başka bir şey bulmak: Resim yapmak, kitap okumak gibi
- Duyguları bir kağıda yazıp kağıdı yırtmak
- Öfkeli bir resim çizmek ve resmi karalamak
- Oyun hamuru ya da stres topu sıkmak
- Rahatlatıcı ya da dinlendirici bir müzik dinlemek
- Duygularını yazmak: Duygularını tanımaya çalışmak, öfke nedenini, ihtiyaç duyduğu şeyi düşünmek ve baş etme yöntemlerini yazmak (Öfke günlüğü tutmak)

Sakinleştikten Sonra Yapılabilecekler

- Sakinleştikten sonra seni öfkeliendiren olayı düşün.
- Ne yapabilirim sorusunu kendine sor ve sorunu çözmeye yönelik çözümler düşün. Olayı farklı açılardan değerlendir.
- Bu durumu en uygun şekilde nasıl çözebileceğini düşün. Sakinleştikten sonra seni öfkeliendiren kişiyle duygularını paylaş, bu durumun çözümüyle ilgili neler yapılabileceğini konuş.
- Seni öfkeliendiren kişiyle konuşurken sakın olmaya çalış. Açık, net ve kibar bir biçimde seni öfkeliendiren durumu söyle.

A child's drawing on a piece of paper, showing four children with their arms raised in a joyful pose. There is a tree on the right side of the drawing. The drawing is done with colored pencils. The paper is placed on a wooden surface.

AİLE – ÇOCUK– DUYGULAR

Aile, duygularımızın oluştuğu ilk sosyal ortamdır. Kendimiz ve diğerleri hakkında ne gibi duygusal tepkiler vereceğimizi, bu duygularla ilgili düşüncelerimizi ve nasıl ortaya koyacağımızı aile içerisinde öğreniriz. Duyguların öğrenildiği bu ilk sosyal ortam olan ailede, çocuklara duygularını nasıl ifade edecekleri, nasıl düşünecekleri ve nasıl davranacakları doğrudan öğretilmez. Daha çok eşler arasındaki duygusal alışveriş bunun için model oluşturur. Yetişkinlerin çocuklarına gösterdikleri duygular, davranışlar, çocukların duygusal yaşamlarının bir çerçevesini oluşturur. Eğer anne baba birbirlerine öfkeyle saldırganlık içeren davranışlarda bulunuyor ve çocuklar çevrelerinde sorunların öfke ve saldırganlık yoluyla çözümlendiğini görüyorlarsa, saldırganlığı sorun çözücü bir davranış olarak öğrenirler. Saldırgan davranışların yaşamın bir parçası olduğunu düşünürler ve bunu kendi yaşamlarında da uygulamaya koyarlar. Bu nedenle yetişkinlerin davranışta bulunurken, her an bir çocuğa model oldukları bilinciyle hareket etmeleri gerekmektedir.

Çocukların duygularına duyarlı olmak ve iyi bir duygu yöneticisi olmak için ebeveynler empatik dinlemeye sahip olmalı, çocukların duygularını isimlendirmelerine yardım etmeli, problemin çözümüne yönelik kabul edilen ve edilmeyen davranışları belirlemelidirler.

Sizler anne baba olarak öfkenizi kontrol edebilme becerinizi geliştirebilerseniz, çocuklarınıza model olabilir ve destekleyici bir tutumla onlara daha kolay yardımcı olabilirsiniz.

Çocuğunuzun öfke duygusunu uygun bir şekilde ifade edebilmesi için;

- Çocuğunuzun sakinleşmesine yardımcı olun.
- Neden sinirlendiği konusunda düşünmesini sağlayın.
- Çocuğunuzun diğer arkadaşının/arkadaşlarının duygularını anlaması için yardım edin.
- Olayla ilgili duygularınızı çocuğunuzla paylaşın.
- Ona olayla ilgili en iyi çözümü bulabilmesi konusunda destek olun.
- Şiddete başvurmadan olayı çözdüğünde takdir edin.
- Çocuğunuza öfkelenmenin doğal bir duygu olduğunu fakat başkalarına zarar vermenin kabul edilemez olduğunu söyleyin.



Çocuğunuz ile
olabildiğince sıkça kaliteli
zaman geçirin.

Çocuğunuzun olumlu
yönlerini ona belirtin ve
onu takdir edin.

SARI’NIN CESARETİ



Küçük Sarı, sınıfın en akıllı yavru kedisiydi. Renkleri, şekilleri herkesten önce öğrenmişti. Birçok arkadaşı 10’a kadar saymasını bilmiyorken o, 20’ye kadar sayabiliyordu.

Sınıfın güzel resim yapan öğrencilerinden biri de Sarı’ydı.

Ancak açık hava etkinliklerinde fazla başarılı değildi. Koşularda hep arkada kalır, erken yorulurdu.



Bir gün Sarı, annesine hasta olduğunu ve okula gidemeyeceğini söyledi. Bu arada küçük küçük öksürüyordu. Annesi, yavrusunun üşütmüş olabileceğini düşündü. Ona nane-limon kaynatıp içirdi. “Merak etme. Şimdi yat dinlen, sabaha bir şeyciğin kalmaz!” dedi.

Sarı yattı, ancak uyuyamadı. Çünkü annesine “Hastayım” demişti, ama bu doğru değildi. Bir günlüğüne de olsa okuldan uzak kalmanın kendisini rahatlatacağını umuyordu. Çünkü okulda, baş edemediği bir durum vardı. Başı sınıftaki Duman ile dertteydi.

Duman, okula Sarı’dan bir hafta önce başlamıştı. Ama okulun kralı gibi davranıyordu. Sürekli, dayısının boks yaptığından söz eder, onunla övünürdü

Bazen tahtaya boks eldivenleri çizer, bazen dayısını taklit ederek havaya yumruklar atardı. Bir gün, sınıfa şöyle bir baktıktan sonra;
“Kendime yumruklayacak birilerini arıyorum!” diye bağırdı.



Sonra da gidip Sarı'nın omzuna vurdu. Çünkü onu, daha küçük ve zayıf görmüştü. Sarı'nın canı fena yanmıştı. "Ay!" diye bir çığlık attı Sarı. Canı öyle acımıştı ki gözlerinden yaş gelmişti. Ama Duman hiç üzülmeydi. Bu, bir şaka değildi. Bunu bilerek ve isteyerek yapmıştı. Çünkü böyle yaparak kendini güçlü hissediyordu.



Duman, o günden sonra Sarı kediciğin korkulu rüyası olmuştu. Bunu fark eden Duman, Sarı'nın üstüne daha çok gitmeye başladı. Diğer kediler Duman'ın Sarı'ya yaptıklarını görüyor ama ona bir şey diyemiyorlardı. Çünkü Duman'dan onlar da korkuyorlardı. Duman, Sarı kediyi korkutacak her şeyi yapıyordu artık. "Sarı'yı nasıl korkutuyorum ama..." diyerek hem eğleniyor hem de sınıfa karşı övünüyor. Ne zaman görse ona zarar verecek, onu korkutacak bir şey yapıyordu.



Bir keresinde, Sarı'nın yaptığı resimleri karalamış ve berbat etmişti. Başka bir gün de, Sarı'nın kalem kutusunu çöp sepetine atmıştı.

Sarı kediciğin en yakın arkadaşı Tarçın da Duman'dan çok çekiniyordu. Arkadaşına yardımcı olmak istiyor ama ne yapacağını bilemiyordu.

Tarçın, bir akşam evde, anne ve babasıyla "akran zorbalığı" üzerine bir çizgi film izlemişti. Duman'ın davranışları tıpkı çizgi filmdeki kedinin davranışlarına benziyordu. Filmde, böyle bir durumda anne, baba ya da öğretmen gibi güvenilen bir yetişkinden yardım alınması gerektiği anlatılıyordu.

Ayrıca filmde Duman gibi arkadaşına zarar verenlere "DUR, YAPMA!" denilebileceği ve üzüntüsünü, korkusunu ona belli etmemenin işe yarayabileceği de anlatılıyordu. Tarçın çok heyecanlandı. Belki arkadaşı da çizgi filmde anlatılan yollardan birini kullanabilir diye düşündü. Ertesi günü sabırsızlıkla bekledi.

Tarçın, ertesi gün filmde izlediklerini Sarı'ya anlattı. Tarçın'ın anlattıkları, az da olsa Sarı'ya cesaret vermişti.



Duman, o gün yine Sarı'nın peşine takılmıştı. Kediciği okul bahçesinde rahat bırakmamış; üzerine kum atmaya kalkmıştı. O anda Sarı'nın aklına Tarçın'ın anlattıkları geldi ve "Yeter artık Duman!" dedi güçlü bir sesle. "Bu yaptığın doğru değil! Beni rahatsız ediyorsun. Bundan sonra yaptıklarına izin vermeyeceğim. Üstelik öğretmenimize de söyleyeceğim!" dedi kararlı bir şekilde.

Sarı'nın sesini duyan öğretmen hemen yanlarına koştu. Öğretmenin geldiğini gören Duman çoktan oradan uzaklaşmıştı. Öğretmen Sarı'ya neler olduğunu sordu. Sarı, bütün olup bitenleri tek tek anlattı. Öğretmeni üzgün ve şaşkın bir şekilde Sarı'yı dinledi.

Sonra Sarı, öğretmenine Duman'ın tahtaya çizdiği boks eldivenlerini anlattı. Onları her gördüğünde içine bir korku düştüğünü söyledi. Daha sonra da Tarçın'ın kendisiyle paylaştığı filmde söz etti.

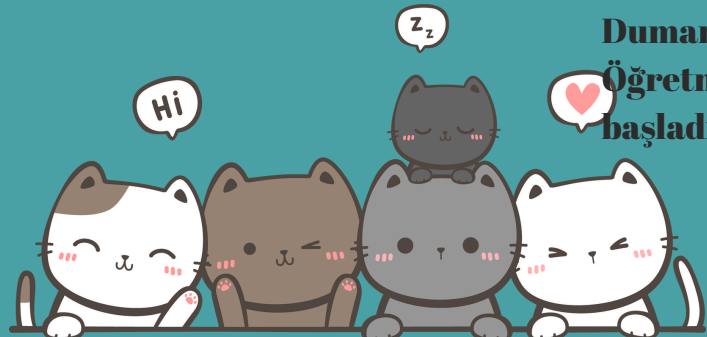


"Aferin Tarçın'a!" dedi öğretmen. "Arkadaşına destek olman çok güzel bir davranış Tarçın. Bugün gösterdiğin cesareten ötürü seni ayrıca kutluyorum Sarı... Böylece hem sana yapılan hem de Duman'ın başkalarına yapacağı benzer davranışlara engel oldun. Unutmayın; böyle bir durumla karşılaştığınızda, mutlaka ailenizden biriyle, öğretmeninize veya güvendiğiniz bir büyüğünüzle bunu paylaşın. Yetişkinler size yardımcı olacaklardır."

Öğretmen daha sonra Duman'la uzun uzun konuştu. Neler konuştuklarını kimse duymadı. Ertesi gün de öğretmen Duman'ın anne ve babasıyla görüştü.



O gün haftanın son günüydü. Küçük kediler, pazartesi günü okula geldiklerinde, değişik bir Duman'la karşılaştılar. Duman, ilk ders başlar başlamaz, parmak kaldırıp öğretmenden söz istedi. Biraz da utanarak, "Öğretmenim; yaptıklarımın dolaylı Sarı'dan ve huzursuz ettiğim diğer arkadaşlarımdan özür dilerim. Sarı'yı ve diğer arkadaşlarımla ne kadar üzdüğümü ve bu davranışlarımla yanlış olduğunu anladım. Çok üzgünüm." dedi.



Duman'ın sözleri öğretmeni ve Sarı'yı memnun etti. Öğretmenin işaretiyle bütün sınıf onu alkışlamaya başladı. Çünkü Duman, yaptığı yanlışın farkına varmıştı.

İlkokul Öğrencilerine Yönelik HİKAYELER



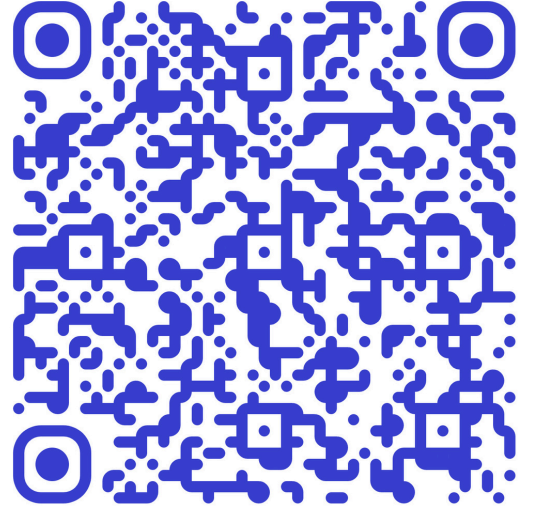
O BENİM SIRRIMDI



KULAKTAN KULAĞA



**KONUŞARAK
ANLAŞABİLİRİZ**



**ALİCAN'IN NE DERDİ
VAR?**

Özlü Sözler

Kuvvetli kimse demek, güreşte başkalarını yenen değil ; ancak hiddet anında kendine hakim olandır.

Hiz. Muhammed (sav.)

"Öfke ile beraber akıl da uçar gider.E. Lessing.

Öfkenin ateşi önce sahibini yakar, sonra kıvılcımı düşmanına ya varır, ya varmaz.

Sadi Şirazi

Kızginken karar veren, fırtınalı havada yelken açan bir insandır. Euripides

Hiçbir şey öfke kadar, insan düşüncesini sapıtamaz. Montaigne

