

6. Oturum

Duygu Tombalası

- ▶ **Etkinlik Tipi:** Engeli aşma, iş birliği
- ▶ **Sınıf Seviyesi:** 6-8
- ▶ **Grup Büyüklüğü:** Sınıf mevcudu
- ▶ **Amaçlar:**
Stres ve öfke ile baş etme becerilerini geliştirmek

Kazanımlar

- 1a. Olaylar karşısında kendi duygularını fark eder.
- 1b. Karşılıklı etkileşimde başkalarının duygularını fark eder.
- 1c. Duygularını açık bir biçimde ifade eder.
- 1d. Olumsuz duyguları olumlu duygulardan ayırt eder.
- 1e. Olumsuz duyguları olumlu duygular ile değiştirir.

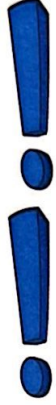
- ▶ **Yöntem ve Teknikler:** Probleme dayalı öğrenme, iş birliğine dayalı öğrenme, yansıtıcı öğrenme, drama, tartışma, yansıtıcı öğrenme, hipotetik vaka
- ▶ **Materyaller:** YYBE Çalışma Defteri, duygu kartları, kese, kalem, kum saati ya da kronometre
- ▶ **Ortam:** Sınıf ortamı
- ▶ **Oturum Zamanlaması:**
Giriş: 5 dakika
Etkinlik: 15 dakika
Soru Cevap: 15 dakika
Özetleme, Ödev ve Oturum Değerlendirmesi: 5 dakika

▶ **Hazırlıklar:**

Kolaylaştırıcının daha önceden etkinliği okuyup sınıf ortamını etkinliğe uygun biçimde ayarlaması ve öğrencilerden gelebilecek sorulara kendini hazırlaması beklenmektedir. Okul ortamı uygunsa kolaylaştırıcının bir gün evvel öğrencilere ulaşip Çalışma Defterlerini getirmelerini hatırlatması etkinliğin verimli biçimde uygulanması açısından faydalı olacaktır.

► Kolaylaştırıcıya Notlar:

1. Kolaylaştırıcı oturumun ilk kısmında, bir önceki oturumda gerçekleştirilen etkinliği "Önceki Oturumun Özetlenmesi" başlığı altındaki yönergeyi ve soruları kullanarak hatırlatır. Bu aşamada kolaylaştırıcının hatırlatıcı rolünde olması ve öğrenci katılımını teşvik etmesi gerekmektedir. Yine bu kısımda, çalışma defterlerini getirenler olumlu bir yaklaşımla motive edilmelidir.
2. Etkinlik sırasında hep aynı öğrencilerin söz almaması, etkinliğe tüm öğrencilerin aktif katılım göstermesi için özen gösterilmelidir. Aksi takdirde tüm öğrencilerin etkinliğin temel amacından faydalanmaları sekteye uğrayabilir.



Etkinliğin yapılacağı katılımcı grubunun yaş düzeyi düşünüldüğünde, ergenlik dönemindeki bireylerin söylediği her söze gelebilecek geribildirim onların akran grupları içindeki yerine dair algısını etkileyebilir. Bu nedenle, öğrencilerin birbirlerinin jest-mimikleri ve rol oynamaları ile alay etmemeleri önemlidir. Bu konuda kolaylaştırıcının olası alaycı ifadelerle karşı gerekli uyarılarda bulunması beklenmektedir.

Etkinlik öncesinde, kolaylaştırıcı bu kitabın 187. sayfasında yer alan duygu kartlarını yırtarak katlar ve bir kesenin içinde toplar.

Önceki Oturumun Özetlenmesi

Kolaylaştırıcı oturumun ilk 5 dakikalık kısmında bir önceki oturumda gerçekleştirilen etkinliği aşağıda yer alan yönerge ve soruları kullanarak öğrencilere hatırlatır. Bu aşamada kolaylaştırıcının hatırlatıcı rolünde olması ve öğrenci katılımını teşvik etmesi gerekmektedir.

"Geçen hafta, yavaş çekimde yarış etkinliğini yapmış ve kendinizi kontrol etme becerileriniz üzerinde çalışmıştık.

1. *"Geçen haftaki yavaş çekimde yarış etkinliğimizde neler yaşadığınızı paylaşmak ister misiniz? Zorlandığınız anlar nelerdi? Eğlenceli anlar nelerdi?"*
2. *"Bir hafta süresince kendinizi kontrol etmeye çalıştığınız anlar oldu mu? Neler yaşadınız? Nasıl başa çıktınız? Geçen hafta öğrendiğiniz becerileri nasıl kullandınız? Hangi adımlarda zorlandınız?"*

Önceki Oturum ile Bu Oturum Arasında Bağlantının Kurulması

Kolaylaştırıcı önceki oturuma ilişkin sorulara birer yanıt aldıktan sonra aşağıdaki yönerge ile bu oturumun etkinliğine geçiş yapar.

"Geçen hafta, sizlerle hayatımızda karşılaştığımız problemlerde doğru karar verme ve olayları daha net görebilme için olup biteni sakince izlemenin ve gözlemlemenin öneminden bahsettik. Durup, düşünüp, karar verme üzerine bir etkinlik yaptık. Bu hafta da kararlarımızı etkileyen bir diğer etmen olan duygular ile ilgili çalışacağız. Duygularımızı açıkça ifade edebilme, jest ve mimikleri anlayabilme ve olumsuz duygularla baş edebilme üzerine oyunlar oynayacağız."

Yaşantısal Etkinlikler ve Sorular

Kolaylaştırıcı, yukarıdaki soru cevap kısmını tamamladıktan ve ardından gelen yönergeyi öğrencilerle paylaştıktan sonra aşağıda ayrıntılarıyla açıklanmış olan etkinliğin uygulanmasını sağlar.

► Nasıl Oynanır?

1. Kolaylaştırıcı olabilecek en pratik şekilde sınıfı iki farklı gruba ayırır (ortadan ikiye olabilir; sağdakiler ve soldakiler). Kolaylaştırıcı her bir gruptan grubuna isim vermesini ister. Sonrasında her bir gruptan gönüllüler sıra ile çıkıp kendi grubuna, keseden rastgele seçtiği duyguyu beden hareketleriyle anlatır. Oyuna geçilmeden önce, kolaylaştırıcı, etkinlik esnasında sessiz kalmanın önemli olduğunu, izin almadan konuşan kişilerin olduğu gruptan puan kırılacağını ifade eder ve oyunun içeriğini şu şekilde açıklar: *"Oyun esnasında gruptaki bir arkadaşınız kesede yer alan duygu kartlarının arasından seçtiği bir duyguyu jest ve mimikleriyle tarif edecek. O esnada, ben yarım dakika kadar süre tutacağım. Oyunun sonunda, en çok duygu tahmin eden grup kazanacak. Aynı zamanda, duygu tahmininde bulunan kişi o duyguyu kendisine yaşatan bir anısını paylaştığında da puan alacak."*
2. Kolaylaştırıcı oyun esnasında, her duygu kartı için yarım dakikalık süreyi kapsayacak şekilde kronometre veya kum saati açar ve oyuna şu yönerge ile devam eder: *"Şimdi keseden duygu kartını çek ve kartın üzerinde yazan duyguyu grup arkadaşlarına konuşmadan, yalnızca jest ve mimiklerini kullanarak tarif et. Senin duygunu tarif etmeye başlamanla birlikte grubundaki arkadaşların kendi tahminlerini paylaşmaya başlayabilecek."*
3. Duyguyu zamanında tahmin eden grup puan kazanır. Aynı zamanda, kolaylaştırıcı, duygu kelimesini tahmin eden öğrenciden, ona bu duyguyu yaşatan bir şeyi söylemesini ister. (Mutluluk: Sınavdan yüksek not aldığımda..., vb... gibi). Böylece, duygusuna dair yaşantısını paylaşan her bir kişi de puan alır.
4. Öğrenciler duygularını anlatmakta zorlandıklarında, kolaylaştırıcı örnek gösterebilir ya da *"Duygularımızı nasıl ifade ederiz, farklı duygularda yüzümüzde ya da bedenimizde ne gibi değişiklikler olur?"* şeklinde kısa bir hatırlatıcı bilgi verebilir.
5. Duyguların her biri hareketlerle tanımlanana kadar oyun devam eder.
6. En çok puanı alan grup bu etkinliğin birincisi olacaktır.
7. Oyun tamamlandıktan sonra etkinlik tamamen bitirilir ve kolaylaştırıcı sırasıyla Uygulama Sürecine İlişkin Soru Örnekleri, Kişiselleştirme Sürecine İlişkin Soru Örnekleri, Eylem Fikirleri/Günlük Yaşama Uyarlama, Oturum Özetleri ve Gözden Geçirme, Ödev ve Bir Sonraki Oturum İçin Hazırlık başlıkları kapsamındaki soruları sorup uygulamaları gerçekleştirerek etkinliği tamamlar.

► Çeşitlemeler

1. Yalnızca bir duyguya odaklanarak süreci ilerletmek için (buna ihtiyaç görürseniz), kolaylaştırıcı 1'den 6'ya kadar sayılar yazıp bir kesenin içine atar. Aşağıda "öfke" duygusuna odaklanılmış hali ile yönerge örneği bulunmaktadır. Kolaylaştırıcı sınıfta rastgele dolaşarak önünde durduğu öğrenciye yönergeyi verir: "Şanslı öğrenci, şimdi keseden bir sayı çek ve bunu bizimle paylaş."⁵ Öğrencilere;

"Her 1 geldiğinde: Seni öfkeliendiren bir şey söyle.

Her 2 geldiğinde: Öfkeni dindirmek için yaptığın bir şey söyle.

Her 3 geldiğinde: Kendini/öfkeni kontrol etmeni sağlayan bir özelliğini söyle.

Her 4 geldiğinde: Öfkeni kontrol etmenin zor olduğu bir anı anlat.

Her 5 geldiğinde: Öfkeli olduğunda çok da doğru olmayan bir seçim yaptığın zamanı anlat.

Her 6 geldiğinde: Öfkeli olduğunda iyi bir karar aldığın zamanı anlat." der.

2. Kolaylaştırıcı olabildiğince çok öğrencinin duygu seçerek paylaşımında bulunmasını sağlar.
3. Bu etkinlik diğer olumsuz duygular için de kullanılabilir.

► Uygulama Sürecine İlişkin Soru Örnekleri

Etkinlik uygulaması tamamlandıktan sonra kolaylaştırıcı aşağıdaki soruları öğrencilere yönlendirir. Etkinliğin amacına ulaşması için bu kısma ayrılan süre göz önünde bulundurularak olabildiğince fazla öğrencinin katılımının sağlanması önemlidir.

Yıldız işareti* ile belirtilen sorular öğrencilere sorulması gereken olmazsa olmaz soruları temsil etmektedir. Yıldızla işaretlenmemiş olan soruların sorulması konusundaki inisiyatif, zaman yönetimi açısından kolaylaştırıcıya bırakılmıştır.

1. Arkadaşlarınız olumlu duyguya geçmek için nasıl stratejiler/yollar kullandı?*
2. Rol oynayanlar, duyguları canlandırmak nasıldı? Daha önce böyle bir deneyiminiz oldu mu?
3. Kendi yaşamınızda duygularınızla ilgili ne kadar farkındalığınız var, duygularınız üzerine düşünür müsünüz?
4. Olumlu duygu ifadelerinde arkadaşlarınızın yüz ifadeleri ve beden duruşları hakkında neler gözlemlediniz?
5. Olumsuz duygu ifadelerinde arkadaşlarınızın yüz ifadeleri ve beden duruşları hakkında neler gözlemlediniz? (gergin vb... gibi)

5 <http://savvyschoolcounselor.com/the-anger-games/> adresindeki "The Anger Games" adlı etkinliklerden uyarlanmıştır.

► Kişiselleştirme Sürecine İlişkin Soru Örnekleri

Uygulama Sürecine İlişkin Soru Örnekleri'ne yeterince yanıt alınmasının ardından kolaylaştırıcı Kişiselleştirme Soru Örnekleri'ni öğrencilere yönlendirir. Etkinliğin amacına ulaşması için bu kısma ayrılan süre göz önünde bulundurularak olabildiğince fazla öğrencinin katılımının sağlanması önemlidir.

Yıldız işareti* ile belirtilen sorular öğrencilere sorulması gereken olmazsa olmaz soruları temsil etmektedir. Yıldızla işaretlenmemiş olan soruların sorulması konusunda inisiyatif, zaman yönetimi açısından kolaylaştırıcıya bırakılmıştır.

1. Olumsuz duygularınızı neler tetikler? (Paylaşımlar alındıktan sonra bu kitapta sayfa 189'da yer alan EK 2'deki örnekler öğrencilere okutulur) Onlarla nasıl başa çıkarsınız?*
2. Yaşadığınız herhangi bir olaya verdiğiniz tepkinizi hayal edin: duygu, düşünce ve davranışlarınız hangi sırayla harekete geçer? (Önce öfkelenmiş mi fark edersiniz yoksa kendinizi bağırırken mi bulursunuz? Bunun farkında olmak sizi ve yaşamınızı nasıl etkiler?)*
3. Hayatınızda yaşadığınız zor bir durumu ve olumsuz duygunuzla baş ettiğiniz bir anı düşünün... (Kolaylaştırıcı, öğrencilere biraz zaman verir.) Aklınıza hangi anlar geldi? (Öğrenciler paylaşım yapar.) Olumsuz duygularla baş edebilme gücünüz var demek ki... Olumsuz duygularla baş etmedeki gücünüzün farkında mısınız? Sahip olduğunuz bu gücü etkili, faydalı ve olumlu bir şekilde kullanma konusunda neler yapıyorsunuz? *
4. Olumsuz duygularınızla baş edemediğinizi düşündüğünüz zamanlarda ne gibi kararlar almak sizi ilerde zor duruma sokacaktır? Bu gibi durumlarda olumsuz duygularla hareket edince sizleri neler bekliyor olabilir?*
5. Neler yaptığınızda, bu gibi anlarda var olan gücünüzü ortaya çıkarabilir ve yapmak istemediğiniz şeyler karşısında olumsuz duygudan uzaklaşabilir; öfke, stres, kırılma... ile baş edebilirsiniz?*
6. Yaşamınızda olumsuz duyguları olumluya çevirmek için neler yapmanız gerekir?*

► Eylem Fikirleri /Günlük Yaşama Uyarlama

Etkinliğin kazanımlarına ulaşması için gerekli olan sorular öğrencilere yönlendirildikten sonra öğrencilerin edindikleri kazanımları günlük yaşamlarına uyarlamaları için aşağıda yer alan yönergeyi ve örnek olayı kolaylaştırıcı sınıfta paylaşır ve sorular sınıfça tartışılır.

Bu aşamada kolaylaştırıcı ilk olarak aşağıda yer alan yönergeyi öğrencilere okur:

"Sevgili öğrenciler hayatımızın her anında pek çok duygu yaşarız. Bunlardan bazıları olumlu olabildiği gibi bazıları da olumsuz, bize kötü hissettiren duygulardır.

Duygularımızı sağlıklı şekilde düzenlemek yani olumsuz duygu halindeyken yanlış kararlar almadan olumlu duyguya geçiş yapabilmek bizim elimizdedir."

Yönergenin öğrencilerle paylaşılmasının ardından kolaylaştırıcı aşağıda yer alan örnek olayı öğrencilerle paylaşır ve etkinliğin kazanımlarının günlük yaşam içerisinde somutlaştırılmasını sağlar. Kolaylaştırıcı örnek olayın öğrencilerle paylaşılmasının ardından örnek olay için hazırlanmış soruları takip ederek, öğrencilerin örnek olaylara eleştirel bir bakış açısı ile yaklaşmalarını sağlar.

Örnek Olay

1. Alp'in babası bankacıdır ve çok yoğun çalışmaktadır. Alp'e akşamları yeterince vakit ayıramamaktadır. Evde kuralları da genelde babası koyar ve daha önce birkaç kez Alp'e bilgisayarda geçirdiği zaman konusunda dikkatli olmasını söylemiş ancak bir akşam işten geldiğinde, Alp'in bilgisayarda uzun zaman geçirdiğini söyleyerek kızmış ve bu zaman dilimini günde 1 saat olarak kısıtlamıştır. Alp, babasının ona çok vakit ayırmadığını ve bunun üzerine bir de evdeki tek arkadaşı olan bilgisayarını elinden almaya çalıştığını düşünür. Bu sınırlama ile çok öfkelenir. Kendini engellenmiş hisseder ve o kızgınlıkla, kapıyı çarpıp evden çıkar. Mahallede takılan bir grup genç ona seslenir ve kafan attıysa mutlu olmanın yolunu bildiklerini söyleyerek ona daha önce hiç görmediği bir hap sunar.

Bu durumda (Aşağıda yer alan sorular için hazırlanmış olan örnek yanıtlar bu kitapta EK 3 (Sayfa 190) kısmında yer almaktadır):

- Alp'in hislerine benzer hisleriniz olur mu? Bunlar nelerdir?
- Alp kapıyı çarpıp çıkınca babası ne hisseder?
- Alp, bu durum karşısında öfke ile hareket ederek ne gibi kararlar alabilir? Bu duygu durumu ile yeni tanıştığı gençlerin yanına gidip onların kendini daha iyi hissedeceğini söyleyerek teklif ettiği maddeyi/hapı kullanırsa onu neler bekliyor olacaktır?
- Alacağı hangi kararlar Alp'i ilerde zor durumda bırakır?
- Öfke ile hareket etmek yerine ne yapması onu daha güvenli bir halde tutabilecektir?
- Olumsuz duygu durumundan olumluya geçme yolları olarak Alp'e ne önerirsiniz?

Özetleme, Ödev ve Bir Sonraki Oturuma Hazırlık

Kolaylaştırıcı oturumun sonunda aşağıda yer alan yönergeyi öğrencilerle paylaşır:

"Yaşamımızda birçok duygu yaşıyoruz, yaşayacağız. Bu duyguların bir bölümü 'olumlu' bize iyi hissettiren duygular olurken, bir bölümü de 'olumsuz' bize iyi hissettirmeyen duygular olmaktadır. Bazı durumlarda 'olumsuz' duygularla baş etmekte zorlanabiliriz. Ve sadece biz değil, pek çok insan bunu yaşamaktadır."

Öğrencilerin oturumda edindiği kazanımların pekişmesi için YYBE Çalışma Defteri içinde bu oturumda yer alan "Oturum ve Ben" başlığı altına etkinliğe ilişkin deneyimlerini not etmeleri önemlidir. Öğrencilere hafta içinde bu kısmı doldurmaları hatırlatılır ve bu kısmı dolduran öğrenciler açıkça takdir edilir.

Kolaylaştırıcı bir sonraki oturuma kadar öğrencilerden bir hafta boyunca duygularını gözlemlenmelerini ve olumsuz duygulanım olduğunda nasıl olumluya geçtiklerini YYBE Çalışma Defterlerinin ödev başlıklı 54. sayfasına not almalarını ister. Bir sonraki oturum 80 dakika gerektirdiğinden gelecek hafta uygulama yapmak için gerekli zamanın önceden planlanması önemlidir.

► Oturum Değerlendirmesi

Kolaylaştırıcı oturumun son aşamasında ise YYBE Çalışma Defteri'nde yer alan bu oturuma ait oturum değerlendirme formlarını doldurmalarını ister ve sonrasında bu formları öğrencilerden toplayarak dosyalar. (Oturum değerlendirme formlarının kolaylaştırıcı tarafından rahat toplanması için kolay koparılabilen perforajlı kağıt kullanılarak YYBE Çalışma Defteri'ne eklenmiştir).

► Güvenliği Sağlamak

Öğrencilere duygularını bir defa canlandırması önerilir. Her canlandırma için farklı öğrencinin rol almasına dikkat edilir.

► Ek Alanyazın



"Öfke ve stresle başa çıkmak" ile ilgili daha fazla bilgi edinmek isterseniz ek alanyazına göz atabilirsiniz.

ÖFKE VE STRESLE BAŞA ÇIKMAK

Stres kavramı TDK tarafından, dayanıklılığı azaltan fiziksel veya zihinsel gerilim, gerginlik ile açıklanırken, canlıların yaşamı için uygun olmayan koşulları da ifade eder. Bir diğer tanımı ise, canlı organizmada savunma uyandırıcı etkilerle (stres faktörü) buna karşı oluşan savunma mekanizmasıdır. Bu tanımlarda da görüldüğü gibi, stres, stres kaynakları ve başa çıkmayı beraberinde getiren bir süreç olarak görülmektedir.

Stres kaynakları, yaşam değişiklikleri, gündelik sıkıntılar, baskı, engellenme, çatışma, kişinin kendi kendine yarattığı stres (karakter özellikleri: mükemmeliyetçilik, olumsuz otomatik düşünceler vb.) şeklinde gruplandırılabilir (Morris, 2002). Çocuk ve ergenlerin karşı karşıya kaldıkları stres kaynakları gruplandırıldığında, okul temelli stresörler, akademik (akademik performans ve başarı beklentisi vb.) ve sosyal (öğretmenlerle ve akranlarla ilişkiler) olmak üzere iki grupta ele alınmaktadır (Eryılmaz, 2009). Ancak kaynaklar elbette sadece okul temelli ele alırsa eksik kalacaktır. Ergenlik dönemi gelişimsel anlamda hızlı değişimlerin olduğu bir dönem olması sebebiyle kendi başına bir stres kaynağı olabilmektedir (Detaylı bilgi için: YYBE Eğitici El Kitabı Bölüm 1'e bakınız.) Ergenin gelişimsel krizler, uyum, değişimler konusunda yalnızca stres değil, öfke gibi olumsuz duygularla baş etmesi durumu da sağlıklı ilişkiler kurması ve doğru kararlar almasında oldukça önemlidir.

Bu nedenle, stres ve öfke ile baş etmenin öncesinde olumlu ve olumsuz duyguları tanımalı ve nasıl ifade edildiğini bilmelidir. Kendini, duygularını tanıyan ve farkında olan bireyler başkalarını anlamak ve tanımak için zaman ve enerji ayırabilir; kendisiyle problemi olan, tam olarak kendisini tanıyamayan bireyler zamanlarının çoğunu kendilerini tanımaya ayıracakları için başkalarının duygularına odaklanamaz; dolayısıyla sağlıklı bir benlik kavramına sahip bireylerin empati becerilerinin yüksek olması da beklenen bir sonuçtur (Yüksel, 2009).

Bu doğrultuda ergenin kendi ve başkalarının duygularını tanıyabilmesi, anlayabilmesi, düzenleyebilmesi, sağlıklı başa çıkma yollarını bilmesi açısından önem taşımaktadır. Duygu düzenleme kavramı, duyguların nasıl yaşandığı, nasıl ifade edildiği ve kişinin duyguları nasıl etkilemeye çalıştığını ifade eder. (Gross, 1998). Bu nedenle bu oturumda olumlu ve olumsuz duyguların farkına varılması, dışarıdan nasıl fark edildiği ve duygularla nasıl baş edildiği üzerine etkinlikler planlanmıştır.

Kaynakça

- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik döneminde stres ve başa çıkma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*,6(2), 20-37.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Morris, C. G. (2002). Stres ve sağlık psikolojisi. Songül Gezici Bozkurt (Çev.). *Psikolojiyi Anlamak*. içinde (s. 491-525). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Yüksel, A. (2009). İlköğretim 5. sınıf öğrencilerinin empatik becerileriyle aile işlevleri ve benlik kavramları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*,25(25), 153-165. http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.59d962e13f8547.60125127.07.10.2017 tarihinde erişim sağlanmıştır.

► Ek-1

Duygu Tombalası Kartları

KORKU	YORGUNLUK	MUTLULUK
KAYGI	PANİK	HUZUR
ÖFKE	KISKANÇLIK	SAKİNLİK
STRES	HEYECAN	HOŞLANMA
COŞKU	YALNIZLIK	NEŞE
ÜZÜNTÜ	UTANÇ	GURUR

► Ek-2

Olumsuz Duyguları Harekete Geçiren Durumlara Örnekler⁶

1. Sürekli onu yapma bunu yap denilmesi
2. Beklemek
3. İstediğim şeyleri yiyememek
4. Kandırılmak
5. Ödev ve sınavların yoğunluğu (yetişememe hissi)
7. Dedikodular
8. Kıyaslanmak
9. Bir yerimin acıması
10. Kötü haberler
11. Sınav ve puanlar
12. Geç kalmak
13. Eleştirilmek
14. Yorgun olmak
15. Dışlanmak
16. Alay edilmek
17. Bir oyunda kaybetmek
18. Kaza
19. Zorbaca davranışlara maruz kalmak
20. İşlerin planlandığı gibi gitmemesi
21. Ne yapacağını bilememek
22. Reddedilmek
23. Yanlış anlaşılmak

⁶ <https://www.teacherspayteachers.com/Product/What-Pushes-Your-Buttons-Anger-Triggers-2048633> adresindeki "what pushes your buttons: anger triggers" etkinliğinden esinlenilmiştir.

► Ek-3

Örnek Olay 1'e Örnek Yanıtlar

Örnek Olay 1'e ilişkin olarak hazırlanmış olan sorular için örnek yanıtlar aşağıda yer almaktadır:

a. Alp'in hislerine benzer hisleriniz olur mu? Bunlar nelerdir?

Bazen büyüklerin koyduğu kurallarla ilgili kendimizi engellenmiş hissedebiliriz. Buna sebep olan şeylerden biri de duygularımızı onlara açıkça ifade etmemiz olabilir. (Alp babasıyla yeterli vakti geçiremediği için üzülmediğini ona söylememiştir.)

b. Alp kapıyı çarpıp çıkınca babası ne hisseder?

Babası da üzülebilir, daha da öfkelenebilir. Alp'in iyiliğini düşündüğünü ama anlaşamadığını düşünebilir.

c. Alp, bu durum karşısında öfke ile hareket ederek ne gibi kararlar alabilir? Bu duygu durumu ile yeni tanıştığı gençlerin yanına gidip onların kendini daha iyi hissedeceğini söyleyerek teklif ettiği maddeyi/hapı kullanırsa onu neler bekliyor olacaktır?

Öfke ile evden çıkıp, yanlış arkadaşlıklara yönelebilir. Bir anlık öfke ile tanımadığı insanlardan gelecek maddeyi/hapı kabul ederse, bilincini kaybedip, pek çok zararlı davranışta bulunabilir. Suça karışabilir. Başkalarına veya kendine zarar verebilir. Bağlımlı olabilir.

d. Alacağı hangi kararlar Alp'i ilerde zor durumda bırakır?

Duygularını sağlıklı biçimde düzenleyemeyerek, yanlış arkadaşlıklara ve madde kullanımına evet demesi, sonrasında o ortamdan uzaklaşmamasına, iyi eğitimli sağlıklı bir geleceğinin olmamasına neden olabilir.

e. Öfke ile hareket etmek yerine ne yapması onu daha güvenli bir halde tutabilecektir?

Alp babasına karşı açık olup, bilgisayar oynama süresi veya babası ile vakit geçirme konusundaki hoşnutsuzluğunu paylaşırsa, babası da onu anlayabilir. Yine de öfkesi geçmezse, spor yapmak, müzik dinlemek, bu duygusunu yakın bir arkadaşı ile paylaşmak şeklinde güvenli davranışlarda bulunabilirse zararlı davranışlardan uzak durabilecektir.

f. Olumsuz duygu durumdan olumluya geçme yolları olarak Alp'e ne önerirsiniz?

Sınıfta etkinlik esnasında konuşulan pek çok yöntem tekrar dile gelebilir. Alp, annesine ya da babasına nerede olduğunun bilgisini vererek yürüyüşe çıkabilir. Evde kulaklığını takarak sevdiği bir grubu dinleyebilir veya çizim, yazı aracılığıyla hislerini kağıda dökülebilir. Tanımadığımız bu alternatiflerin insanların olumsuz duygularından sağlıklı şekilde çıkmalarına yardım ettiği unutulmamalıdır.