**9. SINIF – 15. ETKİNLİK**

**Etkinliğin Adı:** ÖFKENİN ETKİLERİ

**Sınıf:** 9.sınıf

**Yeterlik Alanı:** Kişiler Arası İlişkiler

**Kazanım: \*Öfkenin yarattığı fiziksel, duygusal ve düşünsel etkileri açıklar.**

**Kazanım Nu:** 31

**Öğrenci Sayısı:** Tüm sınıf

**Süre:** 40 dakika

**Ortam:** Sınıf ortamı

**Sınıf Düzeni:** Oturma düzeni

**Araç-gereç:** Form–1 (Öfke ve Etkileri)

**SÜREÇ**

1. Öğrencilere **“Öfke kelimesiyle ne ifade edilmek istenir”** sorusu sorularak grup etkileşimi başlatılır.

2. Öğrencilerden gelen cevaplar dinlendikten sonra öğrencilere öfkenin tanımı yapılır:

**“Öfke, bireyin planları, istek ve ihtiyaçları engellendiğinde haksızlık, adaletsizlik ve kendi benliğine ve bedenine yönelik bir tehdit algıladığında yaşanan temel duygulardan biridir. Öfke bireyin kendini savunmak ve karşıdakini uyarmak amacıyla ortaya koyduğu bir duygulanım biçimidir. Öfkenin ortaya konulması yapıcı veya yapıcı olmayan bir şekilde sözel ya da davranışsal veya fizyolojik bir biçimde olabilir”.**

3. Öğrencilerden yakın bir zamanda kendilerini öfkelendiren bir olay ya da kişiyle ilgili düşüncelerini sınıfla paylaşmaları istenir.

4. Öğrencilere yardımcı olmak için aşağıda verilenlere benzer sorular sorulur:

Öfkelenmenizin sebebi neydi?

Herkesin arada sırada öfkelenebileceğini düşünüyor musunuz?

Öfkelendiğinizde bedeninizde ne gibi fiziksel değişikler ve belirtiler ortaya çıkıyor?

Öfkelendiğinizde neler hissediyorsunuz?

Öfkelendiğinizde nasıl duygular ortaya çıkıyor?

Öfkelendiğinizde neler düşünüyorsunuz?

5. Öğrencilerin verdikleri cevaplara ek olarak Form–1 (Öfke ve Etkileri) tahtaya asılır ve formdaki öfkenin yarattığı fiziksel, duygusal, davranışsal ve düşünsel etkiler ile ilgili bilgiler öğrencilerle birlikte okunur.

6. Öfkenin yarattığı fiziksel, duygusal, davranışsal, düşünsel etkilerin önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

\*Waters (1982), Carter ve Minirth (1993), Balkaya ve Şahin (2003)’den yararlanılmıştır.

**Değerlendirme:**

**FORM–1**

**ÖFKE VE ETKİLERİ**

**Öfkenin yarattığı fiziksel etkiler**

İnsanlar herhangi bir engellenme ya da öfke uyandıran bir durum ile karşılaştığında bedeninde fizyolojik ve fiziksel değişiklikler ortaya çıkar. Bunlar neler olabilir?

* Kalbin hızlı hızlı atması.
* Yüzün öfkeden kızarması.
* Bağırmak.
* Göz bebeklerinin büyümesi.
* Yumrukların sıkılması.
* Sindirimin yavaşlaması.

**Öfkenin yarattığı duygusal etkiler**

Öfke, bazen örtülü bir biçimde de ortaya çıkabilir, öfke buzdağına benzetilebilir, yani öfkenin ortaya çıkmasına yol açan pek çok duygu burada gizlidir. Suyun altında kalan bu duygulara temel duygular adı verilir. Temel duygular birikip, sertleşip, katılaşınca, buzdağının tepesindeki öfkeyi oluşturur. Bu temel duygular ise kıskançlık, üzüntü, merak, yalnızlık, dışlanmışlık hissi, kaygı, hayal kırıklığı, haksızlık, anlaşılamamak ve sıkıntı gibi duygulardır. Buzdağının üstünde öfke duygusu vardır ve bir türlü çözümlenmemiş bu duygulara sıkı sıkı tutunur.

**Öfkenin yarattığı davranışsal etkiler**

Öfkenin doğrudan ve üstü kapalı davranışsal belirtileri vardır. Doğrudan davranışsal öfke işaretleri, fiziksel ve sözel saldırı, aşırı eleştiricilik, kusur buluculuk, önyargılılık, sorun çıkarma, isyankâr davranışlarla kendini gösterebilir. Doğrudan davranışsal bir öfke işareti olan saldırganlıkta amaç öfke duyulan kişiye zarar vermektir. Saldırgan nitelik taşıyan eylemler; tehdit etmek, hakaret etmek ve iğnelemek gibi sözel ya da dayak gibi fiziksel biçimlerde olabilir. Üstü kapalı davranışsal ve sözel işaretler, güvensiz, kıskanç, tartışmacı, alaycı ve yargılayıcı davranışlar biçiminde olabilir.

**Öfkenin yarattığı düşünsel etkiler**

Bireyin sahip olduğu kalıplaşmış düşünceler öfkeye neden olabilir. Bu kalıplaşmış düşünceleri bireyin kendisi geliştirebildiği gibi kalıplaşmış düşüncelerin kaynağı ailesi ve çevresindeki diğer insanlar olabilir. Ergenlerde ortak olarak görülen akılcı olmayan inançlar şu şekilde sıralanabilir:

* Eğer arkadaşlarım beni sevmezse bu benim için çok kötü olur.
* Hata yapmamalıyım.
* Duygularımı göstermemeliyim.
* Bu ailemin hatası, zavallı/mağdur olan benim.
* Eğer istediklerim yolunda gitmezse bu benim için korkunç olur.
* Arkadaşlarıma uyum sağlayabilmek için onların her istediğini yapmalıyım.
* Eleştirilmeye katlanamam.