



TEKİRDAĞ
İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

AİLE ETKİLEŞİM ATÖLYELERİ

2022



DUYGULARIN DÜNYASI ATÖLYESİ

Adı: Duygularımı Tanıyorum- Öfkemi Kontrol Ediyorum

Süre: 60-90 Dakika

Hedef Kitle: Genel

Katılımcı Sayısı: 20 kişi

Amaç: Öfke durumunun altında birçok duygu bulunmaktadır. Öfke; bu olumsuz duyguların dışavurumudur. Öfkeye neden olan duyguların farkında olmak ve öfkeyi kontrol edebilmek.

Etkinlikler:

- Isınma etkinliği-Nefes egzersizi
- Fotoğraf Oluşturma Etkinliği
- Zincir ekleme etkinliği

Gerekli materyaller:

- Projeksiyon
- Küçük kâğıtlar

Uygulanma süreci hakkında bilgi:

Etkinlik-1: Nefes egzersizi

Süre: 15 dakika

Nefes Egzersizi : (Birden dörde kadar sayma)

Katılımcılara nefes egzersizinin vücudu gevşetmede önemli olduğu söylenerek aşağıdaki yönerge doğrultusunda nefes egzersizi yapılır.

Yönerge: Arkanız dik ve rahat bir şekilde oturun. Ağızınız kapalı burnunuzdan derin ve tam bir nefes alın. Aldığınız nefesi ağızınızla tamamıyla verin.

- Tekrar nefes alırken **birden dörde** kadar sayın.
- Nefesinizi tutun ve **birden dörde** kadar sayın.
- Nefesinizi ağır vererek** ciğerlerinizi tamamıyla boşaltırken yavaş yavaş **birden sekize** kadar sayın.

Bu uygulamayı **dört kez** yineleyin. Sekize kadar saymayı tamamlamadan önce nefesiniz tükendi mi? Eğer tükendiyse tekrar deneyin ve bu kez nefesinizi daha yavaş boşaltın.

Etkinlik-2: Fotoğraf Karesi Oluşturma Etkinliği

Süre: 20-25 dakika

Kullanılacak Materyal: Öfkenin ve bu durumda hissedilen durum ve duyguların yazılı olduğu küçük kâğıtlar. (öfke, kıskançlık, üzüntü, merak, yalnızlık, dışlanma, kaygı, hayal kırıklığı, haksızlık, anlaşılamamak)

Uygulayıcı tarafından küçük kâğıtlara yazılmış duygular katlanmış bir şekilde gönüllü katılımcılara dağıtılır. Onlardan ellerindeki kâğıtta yazan duyguları beden dilleriyle ifade edip heykel olacakları söylenir.

Öfke durumu ile başlanır. Öfke duygusunu seçen katılımcı ortaya gelir ve " ben öfkeyim! "deyip beden diliyle bu duyguyu yansıtır ve donup kalır. Sonra diğer katılımcılardan biri gelip elindeki duyguya ait beden duruşunu yapıp "sen öfkeysen ben de yalnızlığım vb . deyip bir eliyle öfkeye dokunur ve donup kalır. Daha sonra diğer katılımcılar ellerindeki duygu ve durumlara ait beden duruşlarını yapıp, her biri öfkeye dokunmuş

şekilde donup kalır. Bütün duygular tamamlandıca uygulayıcı tarafından bir fotoğraf karesi alınır ve etkinlik sonlandırılır.

Öfkeyi bir buzdağına benzetebiliriz. Buzdağının suyun üstünde kalan kısmı öfkedir. Suyun altında kalan kısmı ise öfkenin gerçek nedenlerinin bulunduğu yerdir ve öfkenin ortaya çıkmasına neden olan pek çok duygu burada gizlidir. Bu duygular birikip, sertleşip katılaştınca buzdağının tepesindeki öfkeyi oluşturur.

Etkinlik-3: Zincire Ekleme Etkinliği

Süre: 25-30 dakika

Kullanılacak Materyal: Projeksiyon

Ugulayıcı, öfke kontrolü için yapılabileceklerin yazıldığı görseli yansıtır. Katılımcılardan gönüllü 6 kişi seçer ve yansıtıcıdaki ifadeleri sırayla ekleyerek okumalarını ister.

Örneğin ilk katılımcı: "Öfkelendiğin zaman derin nefes al ve içinden 10'a kadar say der. İkinci katılımcı ; "Öfkelendiğin zaman derin nefes al ve içinden 10'a kadar say deyip ikinci ifade olan çatışma ortamından uzaklaş diye söyler. Uygulama her katılımcının öfkelendiğin zaman diye başlayıp ilk ifadeden itibaren sırayla diğer ifadeleri söyleyip son ifadeyi ekleme şeklinde devam eder.

Öfke de her duygu gibi gerekli ve doğal bir duygudur. Öfke duygusunu kontrollü yaşamak önemlidir. Öfke duygusunun yaşanma biçimi onu iyi veya kötü yapar. Ortaya konuluş biçimi önemlidir. Bu nedenle öfkemizi iyi yolla ifade etmeliyiz.