**SAADET ÖCALGİRAY ÖZEL EĞİTİM MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ ÖFKE KONTROLÜ PSİKOEĞİTİM PROGRAMI**

2017

HAZIRLAYAN VE UYGULAYAN:

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI HATİCE KÜBRA ŞENEL

**İÇİNDEKİLER**

 İçindekiler ………………………………………………………………2

 Önsöz …………………………………………………………………...3

 Giriş …………………………………………………………………….4

1. Oturum: Tanışma …………………………………………………...5
2. Oturum: Duyguları Tanıma ………………………………………...8
3. Oturum: Öfkenin Tanınması ve Öfkenin Bize Yaptıkları ………….8
4. Oturum: Öfke ile Başetmede İletişimin Rolü ……………………..10
5. Oturum: Öfke ile Başetmede Düşünceler, Duygular ve Davranışlar

Arasındaki İlişki …………………………………………………...11

1. Oturum: Oturumları ve Kendimi Değerlendiriyorum (Neredeydim

Nereye Geldim) ……………………………………………………12

Kaynakça

**ÖNSÖZ**

Günümüz dünyasında artan teknolojik unsurlar ile birlikte bireyselliğin de ön plana çıktığını gözlemliyoruz. Bunların birey üzerindeki yansımaları ise çok çeşitli biçimlerde olabilmekte. Günümüz dünyasındaki değişiklikler bireylerin duygularına yansımakta ve bu bireylerin duygularını yansıtması çok çeşitli biçimlerde olabilmektedir. Özellikle çoğu duyguların öfke biçiminde yansıdığını gözlemliyoruz. Gerek toplumsal baskılar nedeniyle gerek artan iş gücü, uzun çalışma saatleri, düşük ücretler, bilgi çağında bilgiye aynı hızda erişememe nedeniyle olsun bunların öfke biçiminde dışa vurumu mevcuttur. Bireylerin öfkeyi ifade etme biçimleri de farklılık göstermektedir.

Özellikle okullarda öğrencilerin öfke uygularını daha çok şiddet biçiminde ifade ettiklerini gözlemliyoruz. Öfke duygusunu sağlıklı bir biçimde ifade edemeyen bireyler olumsuz tutumları alışkanlık haline getirmektedir. Okullarda okul psikolojik danışmanları olarak özellikle önleyici çalışmalar yapmalı, ekip halinde çalışarak şiddeti önleme eylem planı hazırlayarak uygulamaya koymalıyız. Gerek sınıf rehberlikleri gerek bireysel rehberlik ve danışmaları ile öfkenin ikincil bir duygu olduğunu unutmadan öfkenin altında yatan duyguya erişip sorunlara çözüm yolu bulmasında öğrencilere yardım edebilmeliyiz. Bunun için çok çeşitli teknikler uygulanabilir. Psikodrama, sanat terapisi, oyun terapisi, veli eğitimleri, bireysel ve grupla psikolojik danışma ve psikoeğitimler düzenlenebilir. Ben de okulumdaki öfke kontrol problemine yönelik olarak altı oturumluk bir psikoeğitim uygulamayı uygun buldum.

Bu psikoeğitim sürecini yaparken öğrencilerin örtük belleğinde yer etmesi amacıyla çeşitli posterler, panolar ve oyunlar hazırlayarak koridorları ilgi çekici unsur haline getirdim. Elbette ki özendirici olmamaya önem verdim. Ebeveynlerin çocuklarına sıklıkla öfke ile yaklaşması onların belirli davranış kalıpları öğrenmesine sebep olmakta. Böyle bir ortamda büyüyen öğrencilerin sevgi duygularını bile öfke ile gösterdiklerini gözlemledim. Bu nedenle aile bilgilendirme çalışmalarına önem verdim. Temel amacım öğrencilerin duygularını tanımaları, duygularını nasıl ifade ettiklerini gözlemlemelerini ve daha yapıcı bir şekilde nasıl ifade edeceklerini öğrenmeleridir. Ayrıca çeşitli olumlu iletişim becerilerini öğrencilere kazandırmaktır. Bana destek sunan tüm okul personeline teşekkürlerimi sunuyorum.

Okul Psikolojik Danışmanı

Hatice Kübra ŞENEL

**GİRİŞ**

**ÖFKE KONTROL PSİKOEĞİTİM GRUBU**

**Hedef Grup:** Ortaöğretimdeki kız ve erkek öğrenciler (9, 10, 11, 12. sınıf öğrencileri)

**Programın Gerekçesi:**

Öfke insanın temel duygularından biridir. Diğer duygular gibi yapıcı bir şekilde kullanıldığında işlevsel hale gelebilir. Ancak öfkenin ifade ediliş şekli bireyden bireye ve kültürden kültüre farklılık göstermektedir.

Özellikle okullarda öfkenin ifade ediliş biçimi diğer bireyleri de olumsuz yönde etkilemektedir. Aile içerisinde öfke ile karşılaşan bireyler işlevsel davranış örüntüleri gerçekleştirememektedirler.

Öfkenin tam olarak tanınması ve diğer duygular gibi doğal olduğunun kabul edilmesi gereklidir.

Öfkeye eşlik eden çeşitli fizyolojik unsurlar vardır (ellerin titremesi, kalbin hızlı atmaya başlaması, terleme, kızarma v.b.)

Öfke ikincil bir duygu olarak kabul edilmektedir. Yani öfkenin ardında farklı bir duygu gizlidir. Bu duygunun açığa çıkarılıp ne ile ilgili olduğu bulunup gerekli çözüm yollarına gidilebilir.

Öfke hangi nedenden kaynaklanırsa kaynaklansın üzerinde durulup çözümlenmesi gereken bir duygudur. Öfke ile uğraşan uzmanlar bazı önemli noktalarda anlaşmışlardır:

1. Öfke bir duygudur davranış tarzı değil

2. Kronik öfke sağlık için tehlikeli olabilir

3. Öfke çoğu kez tehlikesiz hale getirilebilir; getirilmelidir.

 4. Öfkenin ifade edilmesi çözüme yönelik olmalıdır.

Aynı zaman da öfke duygusunun bireyi etkileyen olumlu yönleri de vardır:

1. Öfke duygusu karşıdakine neyi önemsediğimizi gösterir.

2. Başkalarına karşı olumsuz duyguların ifadesini kolaylaştırır.

 3. Dışsal çatışma sonrasında egoyu incinebilirliğe karşı savunur.

4. Hoşlanmadığımız süregelen davranışı ortadan kaldırır veya engeller

5. Öfke bir haklılık algısıdır.

Kısaca öfke duygusu bireyin kendi varlığını koruması, tanıtması ve çevreye kabul ettirmesi için gereklidir. Bu durum özellikle ergenlik çağında önemlidir.

Özellikle ergenlik döneminde öğrencilerin duygu ve düşüncelerini ifade etme biçimleri farklılık kazanmaktadır. Ergen benmerkezciliği ile birlikte bireylerin her şeye gücü yeteceği inancı öfkesini işlevsiz bir biçimde ifade etmesine neden olmaktadır. Kitle iletişim araçları da öfkenin dışavurumunda olumsuz rol model olmaktadır. Okullardaki eğitimcilerin öğrencilere yönelik katı tutumu ve cezalandırma biçimleri yine öfkenin tetikleyicisi olmaktadır. Ailelerin otoriter tutumları ve şiddet uygulamaları yine olumsuz rol modeldir. Öğrencinin davranış örüntülerinin olumlu yönde şekillenmesi ve öfkelerini kabul edip uygun bir biçimde ifade etmesi ve özellikle ergenlerin riskli grupta olması sebebiyle ortaöğretim grubu psikoeğitime seçilmiştir.

Öğretmenlerle görüşmeler yapılmış, risk grubunda olan ve bu davranışı sergileyen öğrenciler psikoeğitim grubuna alındı. Okulumuz özel eğitim okulu olduğu için ailelerden izinler alınarak psikoeğitime başlanmıştır.

**Grubun Oluşturulması:**

**Grup :** 6 kişi

**Uygulayıcı:** Okul Psikolojik Danışmanı

**Hedef Grup:** 9, 10, 11, 12 . sınıf öğrencilerinde duyguları tanıma ve öfkeyi kontrol amacıyla oluşturulmuştur.

**Ortamın Düzenlenmesi:** Altı sandalye daire biçiminde oluşturulmuş, yazı yazmak için tahta, boya kalemleri ve çizgisiz kağıt

**Gruba Öğrenci Seçme Kriterleri:**

1. Gönüllülük ilkesi doğrultusunda gönüllü öğrenciler gruba alınmıştır
2. Öğrencilerin ailelerinden izin alınmıştır
3. Öğretmenlerin ve velilerin gözlemlerine dayalı olarak öğrenciler seçilmiştir. Ayrıca kendi bireysel rehberlik görüşmelerimde gözlemlediğim öğrencileri seçtim.

**Not:** Öğrencilerin her biri on sekiz yaşından küçük olduğu için etik olarak ailelerinden izin alınmıştır. İlk olarak okul psikolojik danışmanı tarafından öğrencilerin aileleri telefonla aranmış daha sonra ailelerine bilgilendirici yazı gönderilerek imzaları alınmış, grup psikoeğitimine başlanmıştır.

1. **OTURUM**

**TANIŞMA**

**Süre:** 35 – 40 dk

**Materyal:** Kağıt kalem, Küçük top

1. Öğrencilerin daire şeklinde oluşturulmuş sandalyelere oturulması sağlanır. Grup lideri öğrencilerin her birini görebileceği noktaya oturur ve kendini tanıtır. İlk olarak grubun ne amaçla ve nasıl oluşturulduğu hakkında bilgi verir.
2. Daha sonra grup lideri grubun başında kendini tanıttığı gibi tekrar kendini tanıtarak bir etkinlik yapacaklarını söyler. Bu etkinliği ilk olarak kendisi uygulayarak diğer öğrencilerin de uygulamasını ister. Küçük topu eline alarak kendi ismini ve sevdiği hayvanı söyler ve grup içindeki başka bir kişiye atar. O da kendi ismini söyler ve sevdiği hayvanı ifade ederek grup içindeki başka bir kişiye atar. Bu süreç gruptaki bireyler birbirlerinin isimlerini öğrenene kadar devam eder.
3. Daha sonra grup içinde belirli kuralların belirlenmesi gerektiğini ifade eder. Bu kuralları her birinin belirleyeceğini belirterek öğrencilere kağıt kalem dağıtır. Kendileri ve grup süreci için önemli olabilecek kuralları yazmaları istenir. Öğrenciler kuralları verilen kağıda yazdıktan sonra her bir kural grup içinde ele alınarak değerlendirilir. Kurallar toplu olarak bir kağıda yazılarak odadaki herkesin görebileceği köşeye asılır.
4. Kurallar genel ve özel kurallar olarak ikiye ayrılır. Genel kurallar : gizlilik ilkesine uyulması, herkesin birbirine sen diye hitap etmesi, konuşurken birbirlerinin gözlerinin içine bakmaları, birbirlerine saygılı davranmaları, verilen ödevleri eksiksiz ve zamanında yapmaları ve birbirlerinin sözlerini kesmemeleri olabilir. Özel kurallar ise o grup içerisinde belirlenir.
5. Grup lideri şöyle der: “Günlük hayatta çoğu zaman bizi kızdıran, üzen ve mutlu eden olaylarla karşılaşırız. Siz hayatınızda sizi kızdıran hangi olaylarla karşılaşıyorsunuz ?” der ve grup üyelerinden geribildirim alır.
6. Grup lideri: “anlattıklarınız her biriniz için önemli durumlar. Ancak öfke duymak da tıpkı diğer duygular gibi normal bir duygudur. Önemli olan onu nasıl ifade ettiğimizdir. Gelecek haftaya kadar sizi öfkelendiren durumları yazmanızı veya onun resmini çizmenizi istiyorum. Böylelikle nelerin sizi öfkelendirdiğini daha net bir şekilde anlayabilirim.” Der.

Grup lideri oturumu özetler, gelecek haftaki ödevi tekrar hatırlatır ve gizliliğe dikkat çekerek oturumu sonlandırır.

1. **OTURUM**

**DUYGULARI TANIMA**

**Süre:** 35-40 dk

**Materyal:** Küçük mukavvadan yapılmış çerçeve, duygu kartları

1. Grup lideri: “Bir önceki oturumda sizi öfkelendiren durumlar hakkında konuşmuştuk. Öfkenin de diğer duygularımız kadar normal olduğunu önemli olanın onu nasıl ifade ettiğimiz olduğunu söylemiştik. Ve geçen hafta sizi öfkelendiren durumları yazmanızı veya resmini çizmenizi istemiştim. Şimdi onlara bir göz atalım ve üzerinde biraz konuşalım.” der. Grup lideri tek tek ödevleri ele alarak durumlar üzerinde grubun konuşmasını sağlar. Ödevini yapmayan herhangi bir üye varsa niçin ödevini yapmadığı üzerinde durulur ve kurallar hatırlatılır.
2. Öğrencilere hazırlanan duygu kartları dağıtılır. Herkes elindeki kartlara bakarak onun hangi duyguya ait olduğunu söyler.
3. Grup lideri daha sonra mukavvadan yapılmış çerçeveyi alarak gruptaki üyelerden birini davet eder. Ona kartların her birini verir ve bu yüz ifadesini kendisinin yapmasını ve arkadaşlarının da bunu tahmin etmesini ister. Böylece duygunun yüze yansıması da pekişmiş olur. İstekli grup üyeleri ile bu etkinlik tekrarlanır.
4. Grup lideri daha sonra belirli durumlar verir. Ve bu durumlarda grup üyelerinin hangi duyguyu hissedeceklerini sorar. En azından olumlu ya da olumsuz olarak cevaplandırmaları istenir.
* Arkadaşınız sizin haberiniz olmadan defterinizi kullandı
* Anne ve babanız akşam arkadaşlarınızla buluşmak için izin vermedi
* Herhangi bir durum karşısında haksızlığa uğradığınızı hissettiniz
* Staj için gittiğiniz iş yerindeki patron size bağırdı
* Anne babanız hafta sonu için plan yaptıklarını söyledi
* Aileniz doğum gününüzde size hediye aldı
* Yaptığınız ödev karşısında öğretmeniniz tarafından takdir edildiniz
* Arkadaşınızla aranızda var olan bir anlaşmazlığı çözdünüz

Öğrenciler bu durumlarda hangi duyguları hissedeceklerini ifade ederler.

1. Grup lideri gelecek haftaya kadar öğrencilerin bildikleri duyguların isimlerini yazmalarını ve resimlerini çizmelerini ister. Bu duyguları hangi durumlarda ve nasıl yaşadıklarını düşünmeleri istenir.
2. Grup oturumu grup lideri tarafından özetlenerek ödevler ve gizliliğe vurgu yapılarak oturum sonlandırılır.
3. **OTURUM**

**ÖFKENİN TANINMASI VE ÖFKENİN BİZE YAPTIKLARI**

**Süre:** 35-40 dk

**Materyal:** Çizgisiz kağıt, renkli boya kalemleri

1. Grup lideri grup üyelerinin önceki haftayı nasıl geçirdiklerini sorar. Önceki oturum grup lideri tarafından özetlenir. Grup lideri önceki oturumda verilen ödevleri ele alır. Bu şekilde duyguların öğrenilmesi konu pekiştirilmiş olur. Ödevini yapmayan öğrenci olursa niçin ödevini yapmadığı anlaşılmaya çalışılır ve grup kuralları hatırlatılır.
2. Grup lideri: “Öfke aslında bizim ikinci duygumuzdur. Yani asıl duygumuz öfke değildir. Bizi öfkelendiren bir şey olduğunda başka duygular da hissederiz. Peki sizinle sizi öfkelendiren olaylar hakkında konuştuk. O sırada aklınızdan neler geçer ve bedeninizde neler olur ?” diye sorar. Öğrencilere çizgisiz kağıt dağıtır ve bu kağıda öfkelendiğinde bedenlerinin nerelerinde neler hissettiklerini resmetmeleri istenir.
3. Öğrencilerin resimleri ele alınır. Grup lideri: “ öfkelendiğimizde sizin de resmettiğiniz gibi ellerimiz titrer, kalp atışlarımız hızlanır, yüzümüz kızarır, terleyebiliriz, karnımıza ağrılar girebilir ya da başımız ağrıyabilir. Bunlar öfkenin bize yaptıklarıdır. Görüyorsunuz ki sağlıklı bir şekilde ifade edilmediğinde öfke bize zarar verir. Peki öfkemizi kontrol etmek için neler yapabiliriz şimdi onları konuşalım.” Der.
4. NEFES ALMA FARKINDALIĞI

Amaç: Öğrencilerin doğru nefes almayı öğrenerek, kızgınlık yaşadıkları durumlarda kendi kendilerini sakinleştirmelerine yardımcı olmak.

 Süre: 10 dakika

-Grup lideri öğrencilere doğru nefes alma yollarından birini öğreteceğini söyleyerek aşağıdaki yönergeleri verir:

 1. Oturarak veya ayakta dik bir pozisyonda durun. (Bu egzersizi eğer yerde yatıp, ayaklarınızı hafif bükerek yaparsanız daha iyi sonuç alırsınız.)

 2. Dikkatinizi nefes alış verişinize verin. Vücudunuzun nefes alırken ve verirken en çok hangi kısmının şiştiğine ve indiğine dikkat edip bir elinizi bu kısmın üzerine koyun. Eğer bu kısım göğsünüzün üzerinde ise, nefes alıp verirken ciğerlerinizin alt kısımlarını iyi kullanmıyorsunuz demektir. Sinirli insanlar sık sık, kısa aralıklı olarak göğüslerinin üst kısmı şişirerek ciğerlerinin üst kısmı ile nefes alırlar.

 3. Bir elinizi fazla bastırmadan karnınızın üstüne koyun ve nefes alış verişinizi takip edin. Her nefes alışınızda karnınızın şişmesini ve her nefes verişte inmesini takip edin. 4. Nefes alma en iyi burundan yapılır. Mümkünse nefes alma ve verme egzersizlerinden önce burnunuzu temizleyin.

5. Göğsünüz karnınızda bir uyum içinde inip çıkıyor mu? Bir iki dakika göğsünüzün karnınızın iniş çıkışlarını takip etmesini izleyin.

6. Yavaş bir şekilde ağzınızdan derin bir nefes alın. Havanın yavaş bir şekilde karnınıza dolup karnınızın üzerindeki elinizi itmesini izleyin. Kendinizi zorlayıp karnınızı fazla şişirmenize gerek yoktur.

 7. Göğsünüzün üstündeki eliniz karnınızla birlikte sadece bir miktar yükselmelidir.

 8. Nefesinizi yavaşça ağzınızdan verin ve sakin bir şekilde ağzınızdan bir rüzgar üfürüyormuşsunuz gibi hissedin. Ağzınız, diliniz ve çeneniz gevşek olmalıdır. Dikkatinizi uzun, yavaş, derin nefes alışınıza, havanın karnınızı dolduruşuna ve nefesin ağzınızdan hafif bir rüzgar gibi çıkışına odaklayın. -Çocuklarla nefes alıp verme egzersizi 4-5 kere tekrarlanır ve grup lideri öğrencilere şöyle söyler: “Bu nefes alıp-verme egzersizini her gün aklınıza geldikçe birkaç kere tekrarlayın. Nefes alıp verdikçe vücudunuzda gerilimin azalışını ve rahatlamanın artışını hissedin.”

 Grup lideri öğrencilere: “bugünkü etkinliğimizi ihtiyacınız olduğunda tekrarlayın. Gelecek haftaya kadar sizi öfkelendiren bir durum yaşadığınızda bedeninize bir bakın. Bedeninizde neler olduğunu gözlemleyin. Nefes egzersizlerini yaparak her birini yazın ya da resmini çizin.” Der.

1. Grup lideri oturumu özetleyerek gelecek haftaki ödev ve gizlilik koşullarını vurgular ve oturumu sonlandırır.
2. **OTURUM**

**ÖFKE İLE BAŞETMEDE İLETİŞİMİN ROLÜ**

**Süre:** 35-40 dk

**Materyal:** Renkli kağıtlara grup lideri tarafından ben – sen dili ile ilgili olarak çeşitli örneklerin bulunduğu cümleler yazılır

1. Grup lideri üyelerin önceki haftalarının nasıl geçtiğini sorar ve tek tek yaptıkları ödevleri ele alır.
2. Grup lideri: “Öfkemiz de daha önce ifade ettiğimiz gibi diğer duygularımız gibi normal bir duygudur. Ancak onu nasıl ifade ettiğimiz çok önemlidir. Özellikle işletişim biçimimiz bizim öfkemizi ifade etmede en önemli unsurdur. Örneğin ben size

“şu kağıtları buradan alsanıza” dersem mi kendinizi daha iyi hissedersiniz yoksa “kağıtları buradan almanız beni memnun eder” dersem mi ? (burada öğrencilerin cevapları alınır) evet elbette ki ikinci söylediğim sizi mutlu eder. Ancak birincisi sizi öfkelendirebilir. Bu nedenle tüm ilişkilerimizde iletişim ve birbirini anlama çok önemli ve değerlidir. Şimdi sizlere bu renkli kağıtları dağıtacağım. Biraz onlar üzerinde duralım ve canlandıralım ve siz her canlandırmadan sonra nasıl hissettiğinizi söyleyin.” der ve kağıtlarda yazanları okur.

* Sen zaten hep bu davranışlarda bulunursun. (bunu bir öğrenci canlandırır)
* Senin için gece gündüz çalıştım senin yaptığına bak ! (bunu bir öğrenci canlandırır)
* Sana ne kadar anlatırsam anlatayım anlamıyorsun. (bunu bir öğrenci canlandırır)
* Hiç ödevini yapmazsın zaten. (bunu bir öğrenci canlandırır)
* Kaç defa söyledim sana çöpünü çöp tenekesine at diye. (bunu bir öğrenci canlandırır)
* Vurdumduymazsın ! (bunu bir öğrenci canlandırır)
* Böyle davranışlarda bulunman beni üzüyor. (bunu bir öğrenci canlandırır)
* Senin için epey çalıştım ancak karşılığını göremediğim için üzgünüm. (bunu bir öğrenci canlandırır)
* Ödevini yapmamış olman beni üzüyor. (bunu bir öğrenci canlandırır)
* Çöpünü çöp tenekesine atman beni mutlu eder. (bunu bir öğrenci canlandırır)
* Olaylara karşı uygun tavırlarda bulunmayışından dolayı üzgünüm. (bunu bir öğrenci canlandırır)
1. Öğrencilerle bu etkinlik yapıldıktan sonra sormak istedikleri sorular alınır. Grup lideri gelecek haftaya kadar ben dili ile ilgili örnekler yazmalarını ister. Yazamayanlar için ise bu ben dili örneklerini hayatlarında kullanmalarını ve farklılıkları grup içerisinde anlatmalarını ister. Grup lideri oturumu özetler, ödevi tekrar hatırlatır ve grup oturumunu kapatır.
2. **OTURUM**

**ÖFKE İLE BAŞETMEDE DÜŞÜNCELER, DAVRANIŞLAR VE DUYGULAR ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**Süre:** 35-40 dk

**Materyal:** Yazı tahtası, renkli kağıtlar, kalın uçlu keçeli kalemler

1. Grup lideri üyelere geçen haftalarının nasıl geçtiğini sorar. Daha sonra geçen haftaki oturumu özetler ve üyelerin ödevlerine değinir. Ödevler tek tek ele alındıktan sonra oturumun konusuna geçilir.
2. Grup lideri: “Bazen bazı durumlarda arkadaşınızı yanlış anladığınız oldu mu ve bu durumlar nelerdi, paylaşır mısınız ?” diye sorar ve verilen cevapları alır.
3. Daha sonra lider: “Bazen hayatımızda olumsuz durumlar olabilir. Ancak bizim o duruma bakış açımız o duruma ilişkin duygularımızı ve davranışlarımızı etkiler. Biz de bugün bu konuyu konuşacağı.” der.
4. Lider bir durum örneği ile uygulamaya başlar:

**OLAY 1:** Arkadaşınızla bir konuda iş bölümü yaptınız ancak arkadaşınız üzerine düşen görevleri yerine getirmedi. Arkadaşınıza karşı öfkelisiniz.

(Burada lider tahtaya geçerek olayı anlatır ve duygu düşüncelere değinir. Amaç herkesin somut bir şekilde süreci gözlemleyebilmesidir.)

**DÜŞÜNCE 1:** Halbuki eşit iş bölümü yaptık. Benim görevlerimi yaparken onun yapmaması haksızlık. Şimdi öğretmene ne diyeceğiz.

**DUYGU 1:** Öfke, incinmişlik, çaresizlik, hayal kırıklığı

**DÜŞÜNCE 2:** Arkadaşıma bir dahaki sefere kendi sorumluluklarını hatırlatırsam belki ona faydam dokunur hem de iş bölümünü etkin bir şekilde gerçekleştirmiş oluruz.

**DUYGU 2:** Öfke ve kızgınlık duygularında hafifleme

**OLAY 2:** Koridorda yürürken sevdiğiniz bir arkadaşınıza selam verdiniz. Ancak o yoluna devam etti.

(Burada lider öğrencilere renkli kağıtları dağıtır ve düşüncelerini ve duygularını bu kağıtlara yazmalarını ister. Herkes yazdıktan ya da resmini çizdikten sonra kağıtları toplar ve grup içinde değerlendirir.)

**DÜŞÜNCE 1:** Niçin beni görmedi, insan selamı almaz mı, bir şey mi yaptım acaba ?

**DUYGU 1:** Öfke, belki suçluluk

**DÜŞÜNCE 2:** Belki de aklı başka bir yerdedir, belki uykusunu alamamıştır akşam …

**DUYGU 2:** Kızgınlık duygularında hafifleme

1. Grup lideri bu uygulamadan sonra şu açıklamayı yapar: “Yaşadığımız olaylara yönelik bakış açımız bizim duygu, düşünce ve davranışlarımızı da belirler. Örneğin eğer arkadaşımızın durumunu hiç değerlendirmeden ona kızsaydık ve onunla konuşmasaydık bu durum aramızda problem olabilirdi. Ancak düşüncelerimizi değiştirerek ona yönelik duygularımızı da olumlu yönde değiştirdik ve problemi çözebildik. Bu öğrendiğimiz şeyi günlük hayatımızda uygulamamız gerek. Bunun için gelecek haftaya kadar yaşadığınız olayları bu şekilde düşünmenizi istiyorum. Böylece bu düşünce şekline daha iyi alışmış olacaksınız. Ve bu durumları not ederseniz de hep birlikte oturum içerisinde değerlendirebiliriz. Biliyorsunuz ki artık son oturumumuza yaklaşmış bulunmaktayız.” diyerek oturumu özetler, ödevi hatırlatır ve oturumu sonlandırır.
2. **OTURUM**

**OTURUMLARI VE KENDİMİ DEĞERLENDİRİYORUM (NEREDEYDİM NEREYE GELDİM )**

**Süre: 35-40 dk**

**Materyal:** Yazı Tahtası

1. Grup lideri geçen hafatanın özetini yapar. Daha sonra üyelere haftalarının nasıl geçtiğini sorar. Ödevler hakkında konuşur. Grup lideri bu düşünce biçimini öğrenmenin bir anda olmayacağını ve süreç gerektirdiğini ifade eder.
2. Grup lideri : “Bugün tüm sürecin sonuna geldik sizinle. Tüm oturum sürecini değerlendiğinizde bu süreç size neler kattı ? bu süreci özetleyecek olsaydınız neler söylerdiniz ? başlangıçtaki amaçlarınıza ne düzeyde eriştiniz ?” sorusunu sorarak tahtaya yüzdeler yazar ve üyelerden cevapları alır. Her bir cevabı yazar ve yüzdesini işaretler. Ya da yere ip serer. Bu ipin hangi tarafının 100 hangi tarafının 0 olduğunu ifade eder. Öğrenciler hangi tarafa uygun görüyorlarsa kendilerini o tarafa geçerler.
3. Grup lideri üyelere sevgi bombardımanı etkinliği yaptırır. Bu etkinlikle üyeler birbirleriyle ilgili yalnızca birbirlerinin olumlu budukları yönlerini söylemlerini ister. Grup lideri örnek için etkinliğe ilk olarak kendisi başlar. Her bir birey birbirlerininin olumlu yönlerini söyledikten sonra grup oturumları ile ilgili olarak söylemek istedikleri şeyler varsa alınır. Vedalaşarak grup lider tarafından sonlandırılır.

**KAYNAKÇA**

Kulaksızoğlu, A.(Ed). Örnek Grup Rehberlik Programı. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara 2004

Erkan Ve Diğer. Grupla Danışma Ve Rehberlik Programı. Pegem Akademi. 2009