

ÖFKENİN ETKİLERİ

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

9. Sınıf 31 nolu kazanım etkinliği

*Bu etkinlik özel bilgi ve deneyim gerektirdiği için okul rehber öğretmeni tarafından uygulanacaktır. Okul rehber öğretmenin etkinliği gerçekleştiremediği durumlarda, öğrencilerin gelişim özellikleri ve ihtiyaçları, okulun özellikleri göz önünde bulundurularak okul rehber öğretmeniyle iş birliğinde sınıf rehber öğretmeni tarafından farklı etkinlikler uygulanabilir ya da diğer etkinliklere daha geniş yer verilebilir.

*Okul rehber öğretmenin olmadığı durumlarda Sınıf Rehberlik Programı Rehberlik ve Araştırma Merkezi tarafından hazırlanan yıllık çerçeve program doğrultusunda yürütülür.



“Öfke kelimesiyle ne ifade edilmek istenir”

Tartışalım...

Öfke nedir?

“Öfke, bireyin planları, istek ve ihtiyaçları engellendiğinde haksızlık, adaletsizlik ve kendi benliğine ve bedenine yönelik bir tehdit algılandığında 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”.

Yakın bir zamanda sizi öfkeleniren bir olay ya da kişiyle ilgili düşüncelerinizi hatırlayın...

Şimdi bu durumla ilgili aşağıdaki sorulara birlikte cevap bulmaya çalışalım...

- Öfkelenmenizin sebebi neydi?
- Herkesin arada sırada öfkelenebileceğini düşünüyor musunuz?
- Öfkelendiğinizde bedeninizde ne gibi fiziksel değişiklikler ve belirtiler ortaya çıkıyor?
- Öfkelendiğinizde neler hissediyorsunuz?
- Öfkelendiğinizde nasıl duygular ortaya çıkıyor?
- Öfkelendiğinizde neler düşünüyorsunuz?

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.
- □ Bağırarak.
- □ Göz bebeklerinin büyümesi.
- □ Yumrukların sıkılması.
- □ Sindirimin yavaşlaması.

ÖFKE VE ETKİLERİ

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, katılaştıkça, buzdağının tepesindeki öfkeyi oluşturur. Bu temel duygular ise kıskançlık, üzüntü, merak, yalnızlık, dışlanmışlık hissi, kaygı, hayal kırıklığı, haksızlık, anlaşılammamak ve sıkıntı gibi duygulardır. Buzdağının üstünde öfke duygusu vardır ve bir türlü çözümlenmemiş bu duygulara sıkı sıkı tutunur.

ÖFKE VE ETKİLERİ

Öfkenin yarattığı davranışsal etkiler


Öfkenin doğrudan ve üstü kapalı davranışsal belirtileri vardır. Doğrudan davranışsal öfke işaretleri, fiziksel ve sözel saldırı, aşırı eleştiricilik, kusur buluculuk, önyargınlık, 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.

ÖFKE VE ETKİLERİ

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.
- Arkadaşıma uyum sağlayabilmek için onların her istediğini yapmalıyım.
- Eleştirilmeye katlanamam.



Öfkenin üzerimizde oluşturduğu fiziksel, duygusal, davranışsal ve düşünsel etkilerin farkında olmak kişiler arası ilişkilerde yaşadığımız ya da yaşayabileceğimiz sorunların azalmasına yardımcı olabilir...

Katılımlarınız için teşekkürler...