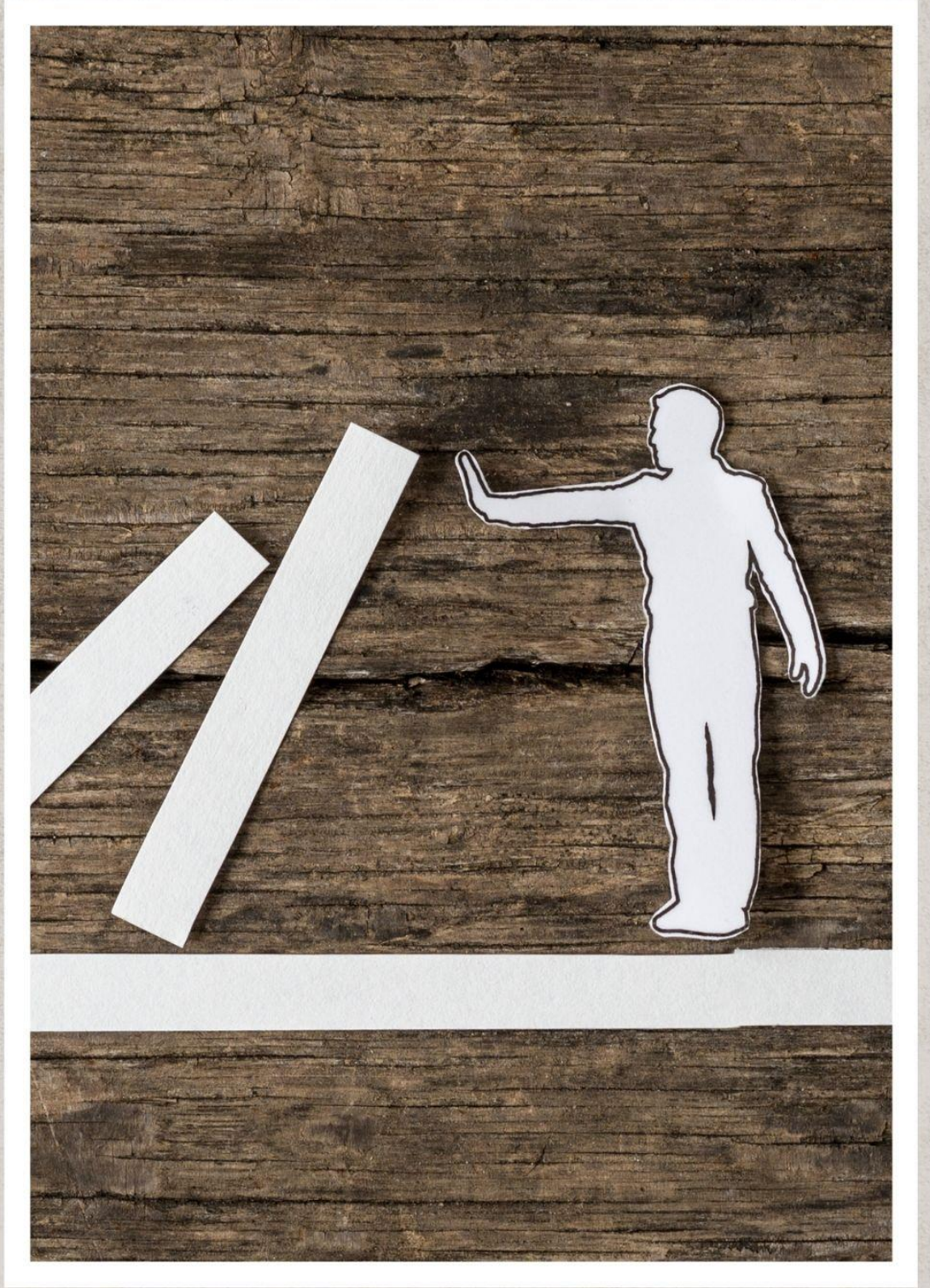




ISPARTA

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

# KENDİMİ TUTUYORUM KONTROLÜMÜ SAĞLIYORUM



**Ardışık Etkinlik Örnekleri**



**ISPARTA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**  
**Rehberlik ve Psikolojik DanıŐma Hizmetleri Bۆlümü**

**Baki ÇETİN**  
**Kurum Mۆdürü**

**Anıl KELEŐ**  
**Rehberlik ve Psikolojik DanıŐma Hizmetleri Bۆlüm BaŐkanı**

**Sultan ŐİMŐEK**  
**Rehber Öğretmen-Psikolojik Danışman**

**Özlem YALÇIN**  
**Rehber Öğretmen-Psikolojik Danışman**

**ISPARTA**

**2024**

## KENDİMİ TUTUYORUM KONTROLÜMÜ SAĞLIYORUM

### YÖNERGE

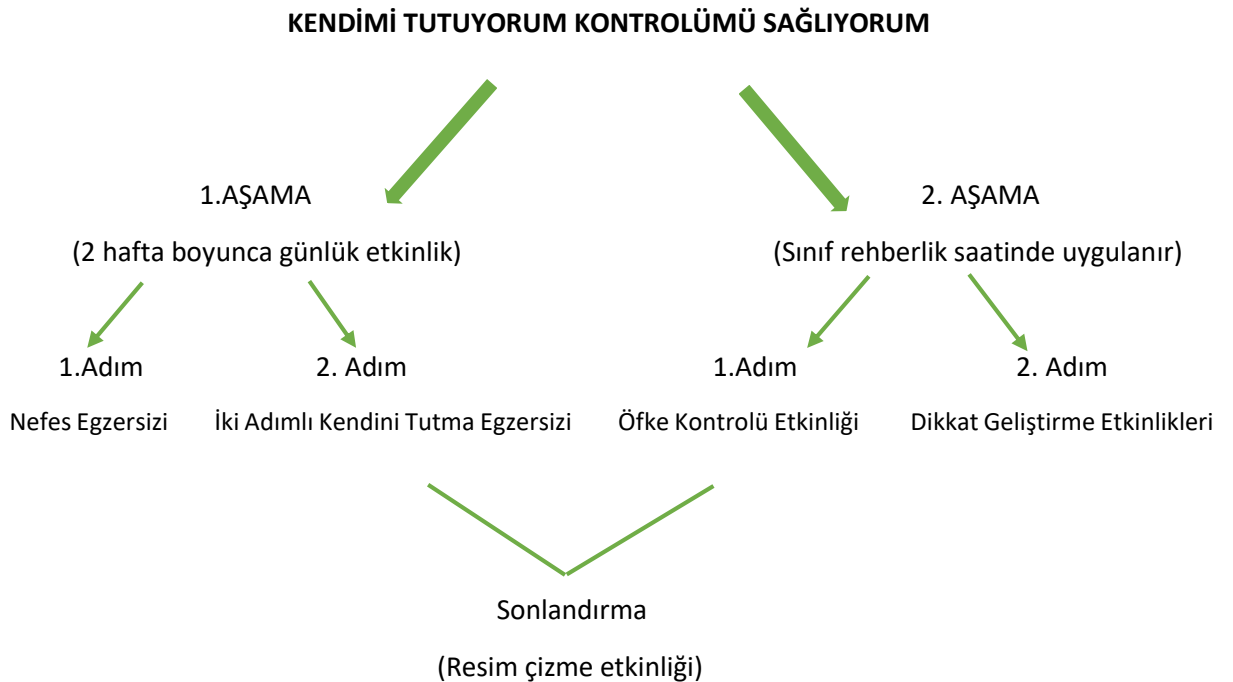
Bu egzersiz programı lise öğrencilerinin otokontrolüne katkı sağlamak için hazırlanmıştır.

- Etkinlik 2 farklı aşamadan oluşmaktadır. İlk aşama nefes egzersizi ve iki adımlı kendini tutma egzersizini kapsayan günlük uygulamalardan oluşmaktadır. Günlük uygulamalar 2 hafta boyunca sürdürülebilir. Her iki egzersizin de her gün sabah ilk dersin veya öğleden sonra ilk dersin ilk 10 dakikasında uygulanması tavsiye edilmektedir.
- İkinci aşama ise öfke kontrolü ve dikkat geliştirme etkinliklerinden oluşmaktadır. Bu iki etkinliğin sınıf rehberlik saatinde uygulanması gerekmektedir. 1. adımda bulunan öfke kontrolü etkinliğini okul rehber öğretmeni uygulayacaktır. 2. adımda bulunan dikkat geliştirme etkinliklerini sınıf rehber öğretmeni ya da okul rehber öğretmeni uygulayabilir.

Etkinlikler tamamlanınca süreç ile ilgili sınıf içinde birlik duygusunun sağlanması ve ortak ürün ortaya koyabilmek amacıyla son oturumda resim etkinliği yapılması planlanmaktadır. Resim etkinliğine katılım gönüllüğe bağlıdır. 3 adet A3 kâğıdını birleştirmek suretiyle ortaya çıkan büyük resim kâğıdına tüm öğrencilerin ortak bir şekilde resim çizmesi sağlanır. Her öğrencinin istediği renk, boyut ya da şekilde resim çizmesi serbesttir. Gerekli durumlarda sınıf ya da okul rehber öğretmeni büyük resimde bütünlük sağlanması açısından yönlendirme yapabilir. Ortaya koyulan büyük resim sınıfın ortak ürünü olacaktır. Resimler tamamlandıktan sonra gönüllü sınıf ve okullarımızın ortaya koydukları ürünü kurumumuza teslim etmesi rica olunur. Resimler kurumumuz tarafından yayınlanacağı için öğrencilerin gönüllülüğü ve izni önemlidir.

### SÜREÇ AKIŞI:

Yukarıda ifade edilen yönerge özet olarak verilmiştir.



**1.AŞAMA:** Bu aşama nefes egzersizini ve iki adımlı kendini tutma egzersizini kapsayan 2 adımdan oluşmaktadır. Bu aşama da bulunan egzersizler her gün sabah 1. dersin ilk 10 dakikasında ya da öğleden sonra 1. dersin ilk 10 dakikasında uygulanabilir.

## 1. ADIM: NEFES EGZERSİZİ

Grup üyelerine aşağıdaki yönergeler verilir:

“Başlamak için rahat bir şekilde oturun.

Yavaşça gözlerinizi kapatın.

Gözlerinizi kapatmak istemiyorsanız sabit bir nokta seçerek oraya odaklanın.

Başlamak için birkaç yavaş, uzun nefes alın ve rahatlayın.

Bir elinizi karnınıza koyun.

Şimdi burnunuzdan yavaşça nefes alın ve ardından ağızınızdan yavaşça nefes verin.

Nefes alırken midenizin yükselip alçaldığını hissedin. Nefes alırken karnınızın bir balon gibi havayla dolduğunu hayal edin ve nefes verirken söndüğünü hissedin.

Nefesin burun deliklerinizden içeri girdiğini hissedin ve ardından nefesinizin dudaklarınıza üflediğini hissedin.

Nefes alırken, bedeninizdeki hisleri fark edin.

Akciğerlerinizin havayla dolduğunu hissedin.

Oturduğunuz yerin üzerinde duran vücudunuzun ağırlığına dikkat edin.

Her nefeste vücudunuzun nasıl daha rahatlamış olduğunu fark edin.

Nefes almaya devam ederken her nefes verdiğinizde nefeslerinizi saymaya başlayın.

Kendi kendinize sessizce veya sesli olarak sayabilirsiniz.

Başlamak için burnunuzdan yavaşça nefes alın ve ardından ağızınızdan yavaşça nefes verin. (Dört kere tekrar edilir.)

Nefes alıp vermeye devam edin ancak bu sefer saymaya devam ederken, ara sıra odağınızı nasıl nefes aldığınıza çevirin.

Nefes alırken ve nefes verirken göğsünüzün ve midenizin yükselip alçaldığını fark edin. Tekrar, nefesin burnunuzdan girdiğini ve yavaşça ağızınızdan çıktığını hissedin.

İsterseniz bir elinizi karnınızın üzerine koyun ve nefesinizin yükselip alçaldığını hissedin.

Yavaş, uzun nefesler alırken saymaya devam edin. Nefes alırken midenizin bir balon gibi genişlediğini ve nefes verirken söndüğünü hissedin.

Odağınızı sayma ve nefes almanın fiziksel deneyimi arasında ileri geri kaydırmaya devam edin.

Şimdi, son olarak, odağınızı nefesinizden uzaklaştıran herhangi bir düşünceyi veya diğer dikkat dağıtıcı şeyleri fark etmeye başlayın.

Bu dikkat dağıtıcı Őeyler anılar, sesler, fiziksel duyumlar veya duygular olabilir.

Zihniniz dağılmaya başladığında ve kendinizi başka bir Őey dűŐünürken yakaladığınızda, tekrar nefesinizi saymaya odaklanın veya odağınızı nefes almanın fiziksel hissine çevirin.

Dikkatiniz dağıldığı için kendinizi eleştirmemeye çalışın. Karnınıza, içeri ve dışarı yavaş, uzun nefesler almaya devam edin.

Karnınızı bir balon gibi havayla doldurduđunuzu hayal edin. Her nefes alıŐınızda yükseldiđini ve her nefes veriliŐinizde dűŐtűđünü hissedin.

Her nefesi saymaya devam edin ve her nefes alıŐveriŐinizde vücudunuzun giderek daha derinden gevŐediđini hissedin.

Alarm alana kadar nefes almaya devam edin.

Nefesinizi saymaya devam edin, nefesinizin fiziksel hissini fark edin ve dikkat dađıtıcı dűŐüncelerden veya diđer uyarılardan kurtulun.



Ardından alarm çaldığında gözlerinizi yavaşça açın ve odağınızı tekrar çevrenize verin.”

*Bu etkinlik Psikolojik Sağlamlık Psikoeğitim Programı (PSPP-L) kitabından alınmıştır.*

## 2. ADIM: İKİ ADIMLI KENDİ KENDİNİ TUTMA EGZERSİZİ

Bu egzersizin amacı sinir sistemini sakinleştirmek, beden farkındalığı geliştirmek ve kişinin kendi sinir sistemini eğitmesini sağlamaktır. Ayrıca bu alıştırmalar öz düzenlemeyi geliştirmek için kullanılabilir. Böylelikle bireyin içinde bulunduğu fizyolojik ve duygusal durumları değiştirmek için yeterli hissetmeye başlayabilir.

\*Bu egzersiz Peter Levine'in İki Adımlı Kendi Kendini Tutma Egzersizinden alıntılanmıştır.

1. AŞAMA	2. AŞAMA
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Sizin için rahat olan hangisiyse gözlerinizi açık bırakabilir veya kapatabilirsiniz; bir yere uzanabilir veya oturabilirsiniz.</li><li>➤ Rahat bir pozisyon alın.</li><li>➤ Bir elinizi alınıza koyun.</li><li>➤ Diğer elinizi kalbinizin üzerine koyun.</li><li>➤ Bedeninizde neler olup bittiğine dikkat edin.</li><li>➤ Dikkatinizi nazikçe ellerinizin ve vücudunuzun birleştiği yere odaklayın.</li><li>➤ Bir elinizin altındaki içinizdeki alana dikkat edin. Şimdi ona dokunan bir el varken nasıl hissettiriyor?</li><li>➤ Ardından ele dikkat edin. Şimdi vücuduna dokunmak nasıl hissettiriyor? Diğer el için de aynısını yapın. Hangi ele çekildiğini hissediyorsanız, ihtiyaç duyduğunuz süre boyunca kendi hızınızda ona odaklanın.</li><li>➤ Bir değişiklik hissedene kadar bu şekilde kalın.</li><li>➤ Uzun süre beklemeniz gerekebilir, bu yüzden sabırlı olun.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 1. aşamadaki alnında duran elini karnına koy.</li><li>➤ 1. aşamayı tekrar et.</li><li>➤ Ellerinizi içinde olup biten her türlü duyguya dikkat edin.</li><li>➤ Sonra dikkatinizi bedeninizin içine yöneltin ve bedeninizdeki hislere odaklanın.</li><li>➤ İsterseniz bir el bölgesine, sonra diğerine odaklanarak hislerinize odaklanabilirsiniz.</li><li>➤ İhtiyaç duyduğunuz süre boyunca kendi hızınızda ona odaklanın.</li><li>➤ Ellerinizi altında bir değişiklik hissedene kadar bekleyin.</li></ul>
	

*Bu etkinlik Psikolojik Sağlık Psikoeğitim Programı (PSPP-L) kitabından alınmıştır. (Bu egzersiz Peter Levine'in İki Adımlı Kendi Kendini Tutma Egzersizinden alıntılanmıştır.)*

2. **AŞAMA:** Bu aşamada öfke kontrolü etkinliği ve dikkat geliştirme etkinliklerini kapsayan 2 adımdan oluşmaktadır.

### 1.ADIM: ÖFKE BALONU

Sınıf rehberlik dersinde rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından uygulanması gerekmektedir.

AMAÇ: Öğrencilerin öfke duygusunu yönetmesi

KAZANIMLAR: • Öğrenciler öfke duygusunun ne olduğunu bilir.

- Öğrenciler öfkelendiği zaman neler yapabileceğini fark edebilir.

MATERYALLER Grup sayısının üç katı kadar balon, FORM-1

SÜRE: 60 dk.

### SÜREÇ

- Grup lideri ısınma oyunu ile oturuma başlar:
- “Sevgili öğrenciler hoş geldiniz. Şimdi sizlerle bir oyun oynayarak oturuma başlamak istiyorum. Birlikte bir daire oluşturun lütfen. Sizlerden kendiniz için bir meyve ismi seçmenizi istiyorum. Seçtiğiniz bu meyve ismi etkinlikteki isminiz olacak. Şimdi grup ile bu isimleri paylaşın ve diğer grup üyelerinin isimlerini öğrenmeye çalışın. Önce kendi meyve isminizi söylemenizi ve ardından da devam etmesini istediğiniz arkadaşınızın meyve ismini söylemenizi istiyorum. Örneğin gönüllü bir öğrenci “\_\_\_\_(kendi meyvesi) \_\_\_\_ (bahsedilen başka bir meyvenin adı) sever” diyerek başlayabilir. Örneğin “Muz elmayı sever.” Başka bir meyveye isim verir).” İlk turdan sonra mümkün olduğunca hızlı bir şekilde yapmaya çalışın. Duraksayan öğrencileri çemberin dışına çıkaracağız. Son ikiye kalan öğrenciler kazanır.”
- Grup lideri öğrencilerin duygu ve düşüncelerini aldıktan sonra oturumun gündemiyle devam eder.
- “Sevgili öğrenciler günlük yaşamda karşılaştığımız bazı duygular vardır. Bu duygularla birlikte gösterdiğimiz bazı davranışlar zaman zaman kişilerarası ilişkilerimizi zora sokabilir. Bu durum o duygunun kendisinden ziyade o duygunun ifade ediliş biçimi ile ilgilidir. Bir birey olarak duygularımızı fark etmemiz ve ele almamız önemlidir. Bu oturumda da kişilerarası ilişkileri bazen zora sokabilen duygu ifade tarzları ve duygu yönetimiyle ilgili çalışacağız. Öncelikle çalışmamıza bir etkinlik yaparak başlayacağız.”
- Grup lideri aşağıdaki yönergeden yararlanarak etkinliği başlatır.
- “Sevgili öğrenciler şimdi her birinize üçer tane balon dağıtacağım. Dağıttığım bu balonlar her birinizin bedenini, içindeki havanın da öfke duygunuzu temsil ettiğini düşünmenizi istiyorum. Şimdi hep beraber bu balonları şişireceğiz. Herkesten elindeki balonlardan bir tanesini patlayana kadar şişirmesini istiyorum.”

- Öğrenciler balonlarını patlattıktan sonra grup lideri bu durumun ifade edilmeyen ve bastırılan öfke duygusunun bedene verdiği zararları temsil ettiğini söyler. İlk uygulamanın sonunda grup lideri öğrencilerin geri bildirimlerini alarak etkinliğe aşağıdaki gibi devam eder:
- “Sevgili öğrenciler şimdi de elinizde kalan balonlardan bir tanesini patlamayacak şekilde tekrar şişirmenizi istiyorum. Şişirdikten sonra balonlarınızın ağız kısımlarını elinizle tutarak hava kaçırmamasını sağlayın. İçinizde biriktirdiğimiz öfkenin, balonun içinde hapsoldüğünü düşünelim. Daha sonra da bu balonları hep birlikte bir anda kontrolsüzce bırakalım. Balonların havada kontrolsüz bir şekilde nasıl hareket ettiğini, birbirlerine çarptığını ve kendilerine ve başkalarına nasıl zarar verdiğini takip edin.”
- Grup lideri etkinliğin bu kısmını bitirdikten sonra son uygulamasına geçer.
- “Şimdi sizden elinizde kalan son balonlarınızı tekrar şişirmenizi istiyorum. Şişirdikten sonra elinizle balonun ağzını kapatarak hava kaçırmamasını sağlayın. Şimdi balonun ağzını yavaş yavaş açarak içeride bulunan havayı azar azar dışarı çıkarmanızı istiyorum. Bu durumu öfkelendiğiniz zaman bu duygunuzu nasıl ifade ettiğiniz ile ilişkilendirebilirsiniz.”
- Sizce ilk örnekteki gibi öfke balonunun patlaması bir kişiyi ve çevresini nasıl etkiler?
- Öfke balonlarını kontrolsüz bir şekilde bırakan kişiler ve etrafındakiler sizce nasıl etkilenir?
- Öfkelerini kontrollü bir şekilde ifade edebilen kişiler sizce sonrasında neler hisseder?
- Öfke balonlarını kontrollü bir şekilde bırakabilenler bunu nasıl sağlıyor?
- Sizce öfke balonlarını patlayana kadar bekleten ya da kontrolsüzce bırakanlar neler yaparsa öfke balonlarını kontrol edebilirler? (Grup lideri öğrencilerden gelen yöntemlerden uygun olanları pekiştirir. Ardından FORM-1’de yer alan yöntemlerden yararlanarak öğrencilerin konuşmadığı yöntemleri ekleyerek devam eder.)
- “Gördüğünüz gibi aslında herkes zaman zaman öfke duygusu yaşayabilmektedir. Bu öfke duygusu bazen kişilerarası ilişkilerimizi zora sokabilir. Burada önemli olan, aslında öfke duygusunun kendisi değil bu duyguyu nasıl ifade ettiğimizdir. Kimileri öfke balonlarını patlatana kadar bekletip kendilerine zarar verebilirken, kimileri de kontrolsüzce, başkalarını dikkate almadan kendisine ve çevresine zarar verici şekilde salmaktadır. Bazılarıysa öfke duygularını balonlarının içinde kontrollü bir şekilde tutup, etkili iletişim yöntemlerini kullanarak ifade edebilmektedir. Dolayısıyla bu kişilerin kişilerarası ilişkileri güvenli bir şekilde gelişebilir. Ayrıca kendilerine ve başkalarına zarar vermeden çatışmalarını etkili bir şekilde çözmek için çabalarlar.”
- “Grup lideri öğrencilerin arkadaş ilişkilerinde öfkelerini kontrol etmede zorlandıkları durumlar olursa, çalışmada öğrendikleri yöntemleri düşünmelerini ve uygun olan bir yöntemi denemelerini ister. Ayrıca grup lideri öğrencilerden diğer öğrencilerin öfkelerini yönetmek için hangi becerileri kullandıklarını ya da kullanamadıklarını da gözlemlemelerini ister. Grup lideri öğrencilerin oturuma ilişkin değerlendirmelerini alır ve oturumu özetleyip sonlandırır.



## FORM-1

### ÖFKE İFADE/KONTROL YÖNTEMLERİ

1. Nefes egzersizleri yapın (Derin bir nefes al ve bu nefesini beş saniye tuttuktan sonra 'ra-hat-lı-yo-rum' şeklinde heceleyerek bırakın).
2. Gevşeme egzersizleri yapın (Yüz kaslarınızdan başlayıp kol, karın ve bacak kaslarınızı kasın ve beş saniye tutun. Ardından bırakarak vücudunuzdaki gevşekliği hissedin).
3. Bulduğunuz ortamdan uzaklaşıp farklı bir ortama gidebilirsiniz.
4. Sakinleştiğiniz anda yaşadığınız olayı tarafsız şekilde tekrar değerlendirin.
5. Yaşanan durumu 'Haklarım ve Sorumluluklarım' çerçevesinde değerlendirin. Sizce hangi sorumluluğu yerine getirmekte zorlanıyor olabilirsiniz? Bunu yerine getirmek için neye ihtiyacınız olduğunu kendinize sorun ve durumu yeniden değerlendirin.
6. Öfkeye neden olan durumu "Ben Dili" ile ifade etmeyi dene.
7. Öfke duygunu sağlıklı bir iletişim tarzı kullanarak nasıl ifade edebileceğini düşün.
8. Kendini rahatlatıcı etkinliklere zaman ayır (spor, sanat vb.).
9. Yardım alabileceğini düşündüğün kişiler ile durumu paylaş.

## 2.ADIM: DİKKAT ETKİNLİKLERİ

Dikkat geliştirme etkinliği kapsamında 2 farklı alternatif sunulmuştur. Zaman durumuna göre her ikisi de uygulanabilir. Bu dikkat geliştirme etkinlikleri sınıf rehberlik dersinde sınıf rehber öğretmeni tarafından uygulanabilir.

### 1. ALTERNATİF: HARF KUTUSU

Kutuları ortası boş 3X3'lük bir kare olacak biçimde öyle bir yerleştiriniz ki, ikisi yatay, ikisi dikey olacak biçimde toplam dört tane kelime oluşsun.

#### ÖRNEK:

The example shows a 3x3 grid of letter boxes. The left grid contains the following letters:

A	A	A
C	Ç	K

The right grid contains the following letters:

A	I	Ç
Ç	K	A

Below the right grid, four words are formed:

- ACIKÇA (horizontal, top row)
- AKSAMA (horizontal, middle row)
- AÇACAK (vertical, left column)
- ÇARPMA (vertical, right column)

#### UYGULAMA:

The application shows a 3x3 grid of letter boxes. The left grid contains the following letters:

C	E	i
E	Ğ	M

The right grid contains the following letters:

---	---	---
---	---	---

Below the right grid, one word is formed:

- Rİ (vertical, left column)

## 2. ALTERNATİF: TAMAMLAMA

Soru işaretinin yerine her satırdaki birinci sözcüğü tamamlayan, ikinci sözcüğü başlatan harfleri bulunuz. Bu harfler yukarıdan aşağı doğru birleştirildiğinde hangi sözcük oluşacak bulunuz.

TUR	?	RU
KA	?	BAN
SAP	?	ŞA
?		

### ÖRNEK

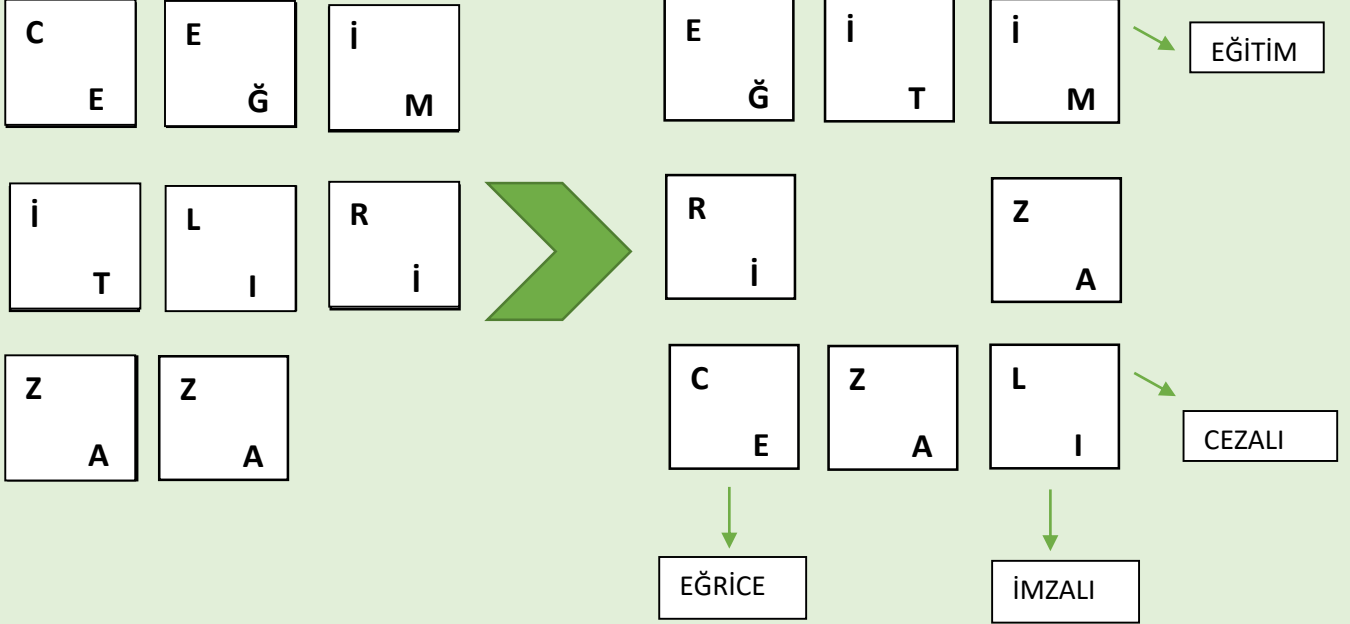
İĞ	?	DE
HA	?	HİR
DÜĞ	?	TRE
?		

İĞ	DE	DE	→	İğde, dede
HA	NE	HİR	→	Hane, nehir
DÜĞ	ME	TRE	→	Düğme, metre
DENEME				

Dikkat etkinliklerine <https://akiloyunlari.griceviz.com/> adresinden 15.04.2024 tarihinde erişilmiştir.

## CEVAP ANAHTARI

### HARF KUTUSU



### TAMAMLAMA

TUR	BO	RU	Turbo, boru
KA	YA	BAN	Kaya, yaban
SAP	MA	ŞA	Sapma, maşa
BOYAMA			



## **KAYNAKLAR**

MEB. (2021). Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Psikolojik Sağlık Psikoeğitim Programı (Pspp-L). Ankara

MEB. (2021). Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Akran Zorbalığı Yapan Öğrencilere Yönelik Arkadaşlık İlişkileri Geliştirme Psikoeğitim Programı Lise. Ankara

Dikkat geliştirme etkinlikleri <https://akiloyunlari.griceviz.com/> adresinden 15.04.2024 tarihinde erişilmiştir.