

SAMANTHA SNOWDEN

sola
kidz

ÖFKE YÖNETİMİ

ÇOCUKLAR İÇİN ALIŞTIRMALAR

50 Çocukların Öfkeye
Kapıldıklarında Sakin
Kalmalarına ve Daha İyi Seçimler
Yapmalarına Yardımcı Olacak
Eğlenceli Alıştırmalar

Ön Söz

ANDREW HILL

Çeviren: Şeyma Tahan

Sola Unitas
www.solaunitas.com.tr

ÖFKE YÖNETİMİ

ÇOCUKLAR İÇİN ALIŞTIRMALAR





ÖFKE YÖNETİMİ

Çocuklar için Alıştırmalar

Çocukların Öfkeye Kapıldıklarında Sakin Kalmalarına ve
Daha İyi Seçimler Yapmalarına Yardımcı Olacak
50 Eğlenceli Alıştırma

SAMANTHA SNOWDEN, MA

Ön söz: Doktor Andrew Hill

Resimleyen Sarah Rebar



Translated from the English language edition of Anger Management Workbook for Kids, originally published by Callisto Media Inc. This edition arranged through Kayi Literary Agency. First published in English by Althea Press, an imprint of Callisto Media Inc. Copyright © 2018. Turkish translation Copyright © 2022 by Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Callisto Media Inc. tarafından “Anger Management Workbook for Kids” adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS YAYINLARI - SOLA KIDZ

Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/İSTANBUL
Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com
www.facebook.com/solayayinlari
www.twitter.com/solaunitas
www.instagram.com/solaunitasyayinlari
www.instagram.com/solakidz
<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786258064568
Yayıncı Sertifika No: 45798
1. Baskı: İstanbul 2022
İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa
Genel Yayın Yönetmeni: Banu Onur Evren
Çeviren: Şeyma Tahan
Editör: Zehra Emre
Redaksiyon: Esin Baran
Mizanpaj: Özlem Yıldız
Kapak Uygulama: Özlem Yıldız
Orijinal Adı: Anger Management Workbook for Kids

BASILDIĞI YER

Kaplan Ofset
Davutpaşa Caddesi Güven İş Merkezi C Blok No: 279-280 İstanbul
Sertifika No: 44367

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.



Bu alıştırma kitabını sevgi dolu ebeveynlere adamak istiyorum. Derin bilgilerini benimle paylaşmayı sürdüren tüm öğretmenlerime teşekkür ederim.

En önemlisi de bu alıştırma kitabını, ölümlüler arasında bir melek gibi yaşayan, gittiği her yere sevgi, minnet ve sonsuz iyimserlik taşıyan annem Melissa'ya adıyorum.

İçindekiler



- x ÖN SÖZ
- xii YETİŞKİNLER İÇİN MEKTUP
- xiii ÇOCUKLAR İÇİN MEKTUP

BÖLÜM 1: Neden Öfkeliyim?

1 ÖĞRENECEKLERİMİZ

2 ÖFKE ŞÖYLE HİSSETTİRİYOR

- 3 ALIŞTIRMA 1: Öfkene “Merhaba” de!
- 6 ALIŞTIRMA 2: Duygularımızı Adlandırmak
- 8 ALIŞTIRMA 3: Bedenim Ne Hissediyor?

10 İŞTE ÖFKENİN YAPTIĞI

- 11 ALIŞTIRMA 1: Öfke Duyduğunda Vücudunda ve Beyninde Neler Oluyor?
- 13 ALIŞTIRMA 2: Öfkemizin Şifresini Çözelim
- 15 ALIŞTIRMA 3: Duygularını Dışa Vurmanın Sonuçları

17 ÖFKEYE KARŞI NASIL ÖNLEM ALACAKSIN?

- 19 ALIŞTIRMA 1: Öfkem Nerede ve Ne Zaman Ortaya Çıkıyor?
- 22 ALIŞTIRMA 2: Öfke Termometresi
- 26 ALIŞTIRMA 3: Hepimiz Zaman Zaman Sinirleniriz

28 ÖFKEN NEREYE GİDİYOR?

- 30 ALIŞTIRMA 1: Öfke Geçtikten Sonra: Vücut
- 33 ALIŞTIRMA 2: Öfke Geçtikten Sonra: Duygu ve Düşünceler
- 34 ALIŞTIRMA 3: Öfke Geçtikten Sonra: Başkalarına Etkileri

36 ÖFKE BAŞKA NE OLABİLİR?

- 38 ALIŞTIRMA 1: Korkuyu Tanımak

- 40 ALIŖTIRMA 2: Üzüntüyü Tanımak
42 ALIŖTIRMA 3: Hayal Kırıklığını Tanımak

BÖLÜM 2: Öfkeye Kapıldığında Ne Oluyor?

45 ÖĞRENECEKLERİMİZ

46 BENİ NE ÖFKELENDİRİYOR?

- 48 ALIŖTIRMA 1: İçten Gelen İpuçları
51 ALIŖTIRMA 2: Dışarıdan Gelen İpuçları
54 ALIŖTIRMA 3: Yoğunluğu Derecelendirme



56 BENİ KİM ÖFKELENDİRİYOR?

- 57 ALIŖTIRMA 1: Ne Hissettiğini Bilmek, Ne Söylediğini Bilmek
59 ALIŖTIRMA 2: Evde İşler Zorlaştığında
62 ALIŖTIRMA 3: Okuldaki Çatışmalar
63 ALIŖTIRMA 4: Ortak Noktamız

65 ÖFKEMİ NASIL GÖSTERİYORUM?

- 66 ALIŖTIRMA 1: Öfkem İdareyi Nasıl Ele Geçiriyor?
68 ALIŖTIRMA 2: Öfkeyi Dışa Vurmak: Faydalı mı? Faydasız mı?
70 ALIŖTIRMA 3: Araştırma Yapmak

72 ÖFKEMİ GÖSTERDİĞİMDE BANA NASIL YANSIYOR?

- 73 ALIŖTIRMA 1: Öfke Başkalarını Nasıl Etkiliyor?
75 ALIŖTIRMA 2: Empati Geliştirmek
76 ALIŖTIRMA 3: Yardımı Olan İhtiyaçlar

78 ÖFKEM BANA NE YAPIYOR?

- 80 ALIŖTIRMA 1: Sürücü Koltuğunda Kim Oturuyor?
84 ALIŖTIRMA 2: Bunun Yerine Ne Yapabilirdim?
85 ALIŖTIRMA 3: Ses Tonumuzu Değiştirmek, Uyumumuzu Değiştirir

BÖLÜM 3: Öfkemle Ne Yapmalıyım?

89 ÖĞRENECEKLERİMİZ

90 ÖFKELİ BEN OLMASAYDIM KİM OLURDUM?

- 92 ALIŞTIRMA 1: Frene Bas, Nefes Al, Gör, Seç
- 94 ALIŞTIRMA 2: Beş Duyumla Arkadaş Olmak
- 96 ALIŞTIRMA 3: Bunun Yerine Ne Yapabilirdim?
- 97 ALIŞTIRMA 4: Yeni Davranışlarımı Derecelendirmek
- 98 ALIŞTIRMA 5: İhtiyacım Olanı Nasıl İsteyeceğim?

100 ÖFKELENDİĞİMDE NEYE İHTİYACIM OLUYOR?

- 101 ALIŞTIRMA 1: Beni Sakinleştirecek Neye İhtiyacım Var?
- 104 ALIŞTIRMA 2: Sim Kavanozu
- 105 ALIŞTIRMA 3: Kendimize Şefkat Göstermek

106 İHTİYACIM OLANI BAŞKALARINA NASIL SÖYLERİM?

- 108 ALIŞTIRMA 1: Duygu Kelime Haznemizi Geliştirmek
- 110 ALIŞTIRMA 2: Aslında Ne İstiyorum? Neye İhtiyacım Var?
- 113 ALIŞTIRMA 3: Ricalar-Talepler

115 BAŞKALARI DA ÖFKELENİR

- 117 ALIŞTIRMA 1: Öfkeye Öfkeyle Karşılık Verildiğinde
- 119 ALIŞTIRMA 2: Öfkeye Anlayışla Karşılık Verildiğinde
- 121 ALIŞTIRMA 3: Öfkeye Bağışlamayla Karşılık Verildiğinde

124 SEÇİM BANA AİT

- 126 ALIŞTIRMA 1: Dürtülerini İzlemek
- 128 ALIŞTIRMA 2: Dikkati Amaca Yöneltmek
- 130 ALIŞTIRMA 3: Çabalarımı Şükretmek
- 132 ALIŞTIRMA 4: Hayatımın En Güzel Günü: Akıllıca Seçmek
- 136 ALIŞTIRMA 5: İçtenlik

141 KAYNAKLAR



Samantha Snowden bu araştırma kitabıyla bize içimizde yaşadıklarımızı fark etme ve yönetme becerilerini geliştirmemizi sağlayacak faydalı bir dizi araştırma sunmuş. Çocuklar, onları yaratan süreçleri ve koşulları fark edip onaylayarak duyguları üzerinde kontrol geliştirmeye başladıklarında, büyük duygu-düzenleme becerileri de geliştirmeye başlayabilir.

Samantha Snowden ile pek çok sağlık ve kişisel iyileşme alanında yıllarca beraber çalıştık. Her zaman çocukların en sevdiği farkındalık đretmeni oldu, her đretim sürecine şefkat, zen ve mizah getirdi. Danışanlara ve arkadaşlara büyük katkılarda bulundu. Öfke Yönetimi ocuklar İçin Alıştırmalar kitabı için n söz yazmamı istemesi de beni çok memnun etti.

Alıştırmalar ve okuma parçaları her yaştan çocuğun otomatik tepki alışkanlığın-
dan kurtulmasını sağlayacak, öfke ve rahatsızlıklarının nasıl işlediğini nitelendirmeleri
ve anlamaları için yöntemler sunacak ve kendi duygularından memnun olma yolunda
onları destekleyecektir. Bu durum, çocukların söz konusu duygulara yönelik hızla ve
ustaca harekete geçmelerini ve öfkeden daha az etkilenmelerini sağlayacaktır.

—Andrew Hill, PhD

Peak Brain Enstitüsü'nün Kurucu Bařkanı ve Kaliforniya Üniversitesi Psikoloji
Bölümü'nde Okutman

YETİŞKİNLERE

Mektup

MERHABA!

Ailelerle 10 yılı aşkın süredir yaptığım çalışmalarda öfkenin iyi bir ilişkinin önündeki en büyük engellerden biri olduğunu öğrendim. Okuldan eve dönme, video oyunları oynama veya yatağa gitme gibi belirli durumlarda öfke döngülerinin içinden çıkamayan aileler görüyorum.

Umarım bu alıştırmalar kitabı, iletişim ve ilişki kanallarını açmaya yardımcı olur. Böylece siz ortak anlayış, işbirliği ve öz-farkındalık hedeflerine ulaşmak için harekete geçerken aileniz de uyumu tekrar yakalar.

Bu alıştırmaları çocuğunuzla beraber yapabileceğiniz gibi çocuğunuz bunları tek başına da yapabilir. Alıştırmaları birlikte yaptığınızda çocuğunuzun öfke eğilimlerini ve suçlama ya da yargılama olmadan kendi eğilimlerinizi de anlamaya çalışmanızı tavsiye ederim. Öfke deneyimlerinizi keşsettikçe çocuğunuz hassas olma konusunda daha rahat hissedecek ve öfkenin herkesin hissettiği bir duygu olduğunu anlayacaktır.

Bu alıştırmalar kitabı şu konuları ele almaktadır:

- Öfke alışkanlıkları ve eğilimlerini belirlemek,
- Öfkenin nasıl hissettirdiğini anlamak,
- Öfkeyi neyin tetiklediğini anlamak,
- Duygular, ihtiyaçlar ve istekleri dile getirmek,
- Öz-şefkat, neşe ve minnet geliştirmek.

Bu alıştırmalar, çocukların öfke alışkanlıklarını açık yüreklilik ve şefkatle anlamalarını sağlamak için hazırlanmıştır. Alışkanlıklarını ve bunların olası sonuçlarını belirlediklerinde sonraki alıştırmalar minnet, sevgi ve öz-şefkat yoluyla daha mutlu olmalarını sağlayacaktır.

Bu sürecin eğlenceli, aydınlatıcı ve rahatlatıcı olmasını dilerim.

Sevgiler,

Samantha

ÇOCUKLARA Mektup



ÖFKE KARMAŞIK BİR DUYGUDUR. Öfke, bizim bir şeyleri kırıp dökmeyi istememize ve sonrasında pişmanlık duyduğumuz kırıncı sözler söylememize neden olur. Öfkeliyken ne söylediğimize ve yaptığımıza sonradan dönüp baktığımızda üzüldük ve bir şeyleri farklı yapmış olmayı dileriz. Bu kitap, öfkeye yeni bir bakış açısıyla bakmana yardımcı olacak. Öfkeyle hareket etmek ya da bundan uzaklaşmak yerine öfkeyi merak edecek ve kontrolden çıkmadan onun geçmesine izin vereceksin.

Bu alıştırmalar kitabı, kendiniz hakkında daha fazla bilgi edinmek, yeni etkinlikler denemek ve öfkelendiğinizde daha sakin ve daha kontrollü olmanıza yardımcı olacak alışkanlıklar edinmek için güvenli bir yerdir.

Kitaptaki alıştırmaları yaparken bir yetişkinden sana eşlik etmesini isteyebilir ve fark ettiğin şeyler hakkında onunla konuşabilirsin. Hepimizin bazı zamanlar öfke hissettiğini, üzüldüğünde yalnız olmadığını sakın aklından çıkarma. Çevrende, senin daha iyi hissetmeni sağlamak isteyen insanlar var.

Bu kitabın, işler zorlaştığında daha mutlu ve daha güvende hissetmene yardımcı olmasını umarım.

Sevgilerimle,

Samantha

BÖLÜM 1



Neden Öfkeliyim?

Öğreneceklerimiz

Öfke duymamıza neden olan şeyi anlamak biraz karmaşık gelebilir. Öfke, birdenbire hatta bazen hiç ummadığımız anda ortaya çıkar. Bazılarımız belirli kişilere, bazılarımızsa belirli yerlere giderken öfkelenir. Öfkenin ne zaman ortaya çıkacağından veya neye benzediğinden emin olmadığımızda ne yapacağımızı bilmek daha zordur.

Bu bölüm, sana öfkeyi tanıtıyor. Öfkenin ne zaman ortaya çıkabileceği, sana ve diğer kişilere neler hissettireceği hakkında daha fazla bilgi edinmeni sağlayacak. Bir bilim adamının mikroskoba bakarak yeni bir şey keşfetmesi gibi, merakından yararlanarak alışkanlıklarını daha iyi anlayabilirsin. Öfke alışkanlıklarını düşünmek, örüntüleri daha açık biçimde anlamayı ve sakinleşmek için sağlıklı yollar bulmanı sağlayacak.

Neden öfke duyduğunu, bunun arkadaşların ve aileni nasıl etkilediğini kavramak, öfkelenildiğin zaman daha iyi tercihlerde bulunmana yardımcı olacak.

ÖFKE KONTROLÜ VE DAHA İYİ HİSSETMEK İÇİN 50 ALIŞTIRMA



ÖFKE İLE TANIŞALIM.

Öfke aynı neşe, üzüntü ve korku gibi normal bir duygudur ancak bazen sana patronluk taslamaya ve eziyet etmeye başlayabilir. İyi haber şu ki SEN öfkeden çok daha zekisin! Bu alıştırma kitabı öfkenin kontrolü ele geçirmesine son vermek için sana çok havalı yöntemler öğretecek.

Öfke Yönetimi Kitabı kendinle ve duygularınla ilgili daha fazlasını öğrenmeni sağlayacak eğlenceli-interaktif alıştırmalar sunuyor. Evdeyken, okuldayken ya da arkadaşlarınla birlikteyken öfkenle başa çıkman için gerçek stratejileri öğreten oyunlarla dolu bu alıştırma kitabı, daha mutlu bir hayat yaşamayı sağlamak için öfke duygusunu yönetmeni sağlayacak.

ÖFKEYİ EN İYİ ARKADAŞIN MERAK İLE TANIŞTIRACAKSIN!

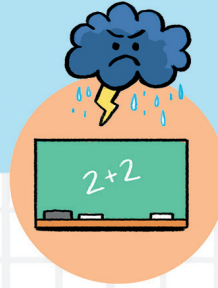
Öfkelendiğinde bedeninde ne hissediyorsun? Öfke, aslında gizliden gizliye korku, üzüntü ya da hayal kırıklığı mı? Öfke, ne gibi dürtüler hissetmene yol açıyor? Bunun gibi bazı zor sorular sorarak öfkeni tanıyacaksın.

SENİ NEYİN ÖFKELENDİRDİĞİNE DAİR İPUÇLARI BULACAKSIN!

İster okulda ister evde ya da arkadaşlarınla ol, seni öfkelendiren şeye dair ip uçları bulacaksın. Öfkenin gizemini çözmene yardımcı olacak pek çok eğlenceli alıştırma kullanacaksın.

İSTEDİĞİNDE ÖFKENİ NASIL DURDURACAĞINI ÖĞRENECEKSİN!

Bunu; duygu kelime hazinesi geliştirmek, nefes alıp verişler ve dinleme gibi havalı yöntemlerle yapacaksın.



SAMANTHA SNOWDEN; 10 yılı aşkın süredir dünyanın her yerinden ergenler, aileler ve yetişkinlerle çalışmaktadır. EduCare Foundation, Insight Seminars Worldwide, UCLA Community Based Learning gibi ülkenin en saygın ve etkili kabul edilen gençleri güçlendirme programlarından bazılarında görev almıştır. Ayrıca UCLA Mindful Awareness Research Center'da (Kaliforniya Üniversitesi, Los Angeles, Bilinçli Farkındalık Araştırma Merkezi) sertifika programını tamamlamış ve Mindful Schools ve Inner Kids eğitimi almıştır.