

HEDEF KİTLE VE KADEME

Okul Öncesi - İlkokul
Ortaokul - Lise



- Çocuklar öfke ve duygu patlamalarında öfkesini kontrol altına almayı öğrenir!

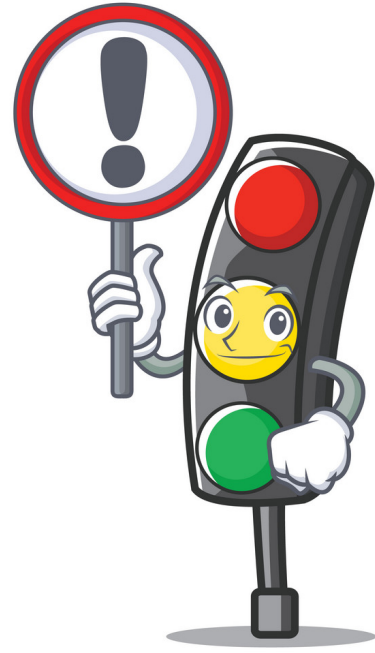


- Trafik ışıkları görseli (EK'te yer almaktadır!)



- Okul Psikolojik Danışmanı, öğrencilere öfke ve öfke kontrolü hakkında kısa bilgiler verir!
- Daha sonra ekte yer alan trafik ışığı görselini etkileşimli tahtada açarak etkinliği anlatır.
- "Evet çocuklar, bir araba trafik ışıklarına dikkat etmeden yolda giderse ne olur? (Burada öğrencilerden cevap alabilir!) O arabanın diğer arabalara çarpması kaçınılmaz olur değil mi? Bu nedenle bizlerinde direksiyonumuzda hislerimiz yer almaktadır. Eğer hislerimizi kontrol etmeden çevremizdeki insanları görmezden gelirsek onları kırabilir hatta daha kötü olaylara neden olabiliriz. O zaman bizlerde bir araba gibi ışıklara uyararak hislerimizi kontrol edelim mi? der ve kırmızı ışığı göstererek her renkte ne yapılması gerektiğini açıklar!

Öfkeli olduğunda sırasıyla şunları yap!



1)
KIRMIZI IŞIK

Dur ve hareket etmeden (konuşmadan) önce düşün!



Düşünmeden söyleyeceğimiz sözler veya davranışlar diğer insanları kırabilir!

2)
SARI IŞIK

Şu an yapabileceklerinin bir sıralamasını yap ve bunlar üzerine düşün!



Yapmadan önce düşünmek, insan olmanın en büyük özelliğidir!

3)
YEŞİL IŞIK

Aklına gelen en güzel hareketi seç ve uygula!



Hey! Böyle yaparak en büyük güzelliği kendine yaptığının farkında mısın?



KAYNAKÇA



- GOLEMAN, Daniel. Odak-Mükemmelliğin Gizli Anahtarı.İstanbul:Varlık Yayınları,2017.

