

T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü

**KİŞİSEL GELİŞİM VE EĞİTİM
ALANI**
ÖFKE KONTROLÜ (18 YAŞ VE ÜSTÜ)
KURS PROGRAMI

Ankara, 2020

İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI	3
PROGRAMIN DAYANAĞI	3
PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI	3
EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ	3
PROGRAMIN AMAÇLARI	4
PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR	4
PROGRAMIN KREDİSİ	5
PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ	5
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR	6
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ	6
BELGELENDİRME	7



PROGRAMIN ADI

Öfke Kontrolü (18 Yaş ve Üstü)

PROGRAMIN DAYANAĞI

1. 24.06.1973 tarihli ve 14574 sayılı Resmî Gazete' de Yayımlanan, 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu.
2. 10 Temmuz 2018 Tarihli ve 30474 Sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan Cumhurbaşkanlığı Teşkilatı Hakkında Cumhurbaşkanlığı Kararnamesi (Kararname Numarası: 1)
3. 11.04.2018 tarihli ve 30388 sayılı Resmî Gazete' de Yayımlanan Millî Eğitim Bakanlığı Hayat Boyu Öğrenme Kurumları Yönetmeliği,
4. Talim ve Terbiye Kurulunun 20.04.2016 tarih ve 19 sayılı kararı ile kabul edilen, Yaygın Eğitim Kurumları Çerçeve Kurs Programı,
5. Talim ve Terbiye Kurulunun 02.01.2016 tarihli ve 3 sayılı kararı ile kabul edilen Ortaokul İletişim ve Sunum Becerileri Dersi Öğretim Programı,

PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI

1. Okuryazar olmak,
2. 18 yaşını tamamlamış olmak.

EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ

Kurs programının uygulanmasında eğiticiler aşağıdaki öncelik sırasına göre görevlendirilirler;

1. Talim ve Terbiye Kurulunca yayımlanan Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına göre atanan, Rehberlik, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi, Psikoloji, Sosyoloji alan öğretmenleri, öğretmen bulunamaması hâlinde bu alanlara öğretmen olarak atanacak nitelikte olanlar,
2. Rehberlik, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi, Psikoloji, Sosyoloji Alanlarına kaynak teşkil eden yükseköğretim kurumlarında görevli öğretim üyesi, öğretim görevlileri,

3. Rehberlik, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi, Psikoloji, Sosyoloji Alanlarına kaynak teşkil eden yükseköğretim programları / fakülte mezunları, öğretmen/eğitimci olarak görevlendirilir.

PROGRAMIN AMAÇLARI

Öfke Kontrolü (18 Yaş ve Üstü) kurs programını bitiren bireyin,

1. Duyguları tanıyabilmesi,
2. Öfkenin tanımı ve türlerini kavrayabilmesi,
3. Öfkenin nedenleri sıralayabilmesi,
4. Öfkeyi ifade etme biçimlerini kavrayabilmesi,
5. Evde, işte, eşler arası ve insan ilişkilerinde öfke kontrolünü sağlaması,
6. Öfkenin kişide yarattığı etkileri söyleyebilmesi,
7. Öfke kontrolü için yaşam becerilerini kavrayabilmesi, amaçlanmaktadır.

PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR

1. Bu program, bireylerin, çevreyle sağlıklı iletişim kurarak bireysel farkındalıklarını arttırmayı, öfke ve anlaşmazlığın doğasını tanımalarını, öfke duygularını sağlıklı bir şekilde ifade edebilmeyi öğrenmelerini, dürtüsel duygularını kontrol edebilmelerini amaçlamaktadır. Kurs programıyla bireylere aile yaşamında, ikili ilişkilerde, sosyal yaşamda, iş hayatında ve özel yaşamında öfkelerini kontrol altına alarak daha sağlıklı iletişim ve ilişkiler kurmasına fırsat olanağı sağlanması amaçlanmaktadır.
2. Kurs Programı, Millî Eğitim Bakanlığında görevli yönetici ve öğretmenler ile alan uzmanlarının iş birliğinde hazırlanmıştır.
3. Program, Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğüne bağlı eğitim kurumlarında ve eğitim-öğretime uygun ortamlarda uygulanır.
4. Kurs Programımızı başarıyla bitiren bireylerin, öfke ve anlaşmazlık durumlarında yıkıcı olmayan tepkilerle çevresiyle sağlıklı bir iletişim kurabilmeyi öğrenmeleri hedeflenmiştir.
5. Programın uygulanmasında, içeriğe ve öğrenmeye uygun, bireyi aktif kılan, uygulamaya yönelik öğretim yöntem ve stratejileri kullanılmalıdır. Sınıf, atölye, kütüphane vb. ortamlarda; bilgisayar donanımları, internet ortamı, televizyon, projeksiyon vb. görsel ve işitsel materyaller kullanılarak konu ile ilgili sunumlar yapılmalıdır.
6. Programın uygulanmasında drama, oyun etkinlikleri, tartışma, soru-cevap, canlandırma, hikâye, küçük ve büyük grup çalışmaları gibi yöntem ve teknikleri kullanılmalıdır.
7. Program süresince bireylerin merak uyandırma ve planlama, araştırma ve keşfetme, çözümlenme ve derinleştirme, paylaşma ve yaşantıya uygulama etkinliklerini gerçekleştirmeleri sağlanarak bireyin öğrenmeye etkin katılımı sağlanmalıdır.

8. Programın uygulanmasında hayat boyu öğrenme kapsamında rehberlik hizmeti sunan eğiticiler, kursiyerlerin kişisel ve mesleki nedenlerle yeterliliklerinin değişmesi ve gelişmesine katkıda bulunacak bir rehber niteliğinde olmalıdır.
9. Öfke Kontrolü(18 Yaş ve Üstü) Kurs Programı'nın amaçları, içeriği ve kazanımları yoluyla kursa katılan bireylere aşağıdaki tabloda verilen değerlerin kazandırılması ve geliştirilmesi hedeflenmiştir.

Değerler
Nezaket
Alçakgönüllülük
Saygı
Hoşgörü
Kültürel değerlere duyarlılık
Empati

PROGRAMIN KREDİSİ

Genel kurs programlarında kredilendirme yapılmamaktadır.

PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ

Kurs programı, günde en fazla 6 ders saati uygulanacak şekilde planlanmalıdır
Kurs süresi toplam **16** ders saatidir.

ÖFKE KONTROLÜ (18 YAŞ VE ÜSTÜ) KURSU MODÜLLERİ VE ZAMAN TABLOSU

KONULAR	SÜRE (Ders Saati)
Öfkenin Tanımı ve Türleri	1
Öfkenin Nedenleri	2
Öfkeyi İfade Etme Biçimleri	3
Öfkenin Kişide Yarattığı Etkiler	3
İlişkilerde Öfke Yönetimi	3
Öfke Kontrolü İçin Yaşam Becerileri	4
TOPLAM	16

İÇERİK

1. ÖFKENİN TANIMI VE TÜRLERİ

- 1.1. Öfkenin tanımı
- 1.2. Öfkenin türleri
 - 1.2.1. Durumluluk öfke
 - 1.2.2. Süreklilik öfke
 - 1.2.3. Hastalık olarak öfke

2. ÖFKENİN NEDENLERİ

- 2.1. İçsel nedenler
- 2.2. Dışsal nedenler

3. ÖFKEYİ İFADE ETME BİÇİMLERİ

- 3.1. Öfkenin içe yönelmesi
- 3.2. Öfkenin dışa yönelmesi
- 3.3. Öfkenin kontrol edilmesi

4. ÖFKENİN KİŞİDE YARATTIĞI ETKİLER

- 4.1. Psikolojik Etkiler
 - 4.1.1. Kızgınlık
 - 4.1.2. Pişmanlık
 - 4.1.3. Utanç
- 4.2. Toplumsal Etkiler
 - 4.2.1. Kınanmak
 - 4.2.2. Dışlanmak

5. İLİŞKİLERDE ÖFKE YÖNETİMİ

- 5.1. Evde öfke yönetimi
- 5.2. İşte öfke yönetimi
- 5.3. İletişimde öfke yönetimi
- 5.4. Eşler arası öfke yönetimi
- 5.5. Sosyal medyada öfke yönetimi

6. ÖFKE KONTROLÜ İÇİN YAŞAM BECERİLERİ

- 6.1. Stres Yönetimi
- 6.2. Yaşamı Dengelemek
- 6.3. Maneviyat
- 6.4. Bedensel ihtiyaçları iyileştirme
- 6.5. İyi hissetme becerileri

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR

Kursun amaçlarına ulaşıp ulaşılmadığını ölçmek için, bireyin süreç içerisinde yaptığı tüm öğrenim faaliyetleri değerlendirilmeli ancak bu çalışmalarla ilgili not değerlendirmesi yapılmamalıdır.

PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ

Programın uygulama sürecinde;

1. Ders kitabı olarak Millî Eğitim Bakanlığının yayımlamış olduğu materyaller kullanılmalıdır.

2. Programın uygulama sürecinde; kaynak ders kitapları ve bireysel öğrenme materyalleri, bunların bulunmaması durumunda öğretmen/eğitici tarafından hazırlanan ders notlarından yararlanılabilir. Yararlanılacak kaynak araç-gereçlerin programın amaçlarını gerçekleştirecek nitelikte ve öğretim yöntem ve tekniklerine uygun olması önem taşımaktadır.
3. Program süresince kursiyerlere program içeriğinin öğretilmesi için ihtiyaç duyduğu araç, gereç ve malzemeler temin edilmeli, donanımlar sağlanmalı ve gerektiğinde bilgisayar destekli öğretim faaliyetlerinden (slaytlar, akıllı tahtalar) faydalanılmalıdır. Program uygulama sürecinde bilgisayar donanımları, internet ortamı, televizyon, projeksiyon, kitap, dergi, sunu, film vb. görsel ve işitsel araç gereçlerden yararlanılabilir.

BELGELENDİRME

Kursu tamamlayanlara katılım belgesi düzenlenir.

