

CÜMLE	SÖZ VARLIĞI	ANLAM
Babaannesi, "Bir musibet bin nasihatten iyidir." dedi.	Bir musibet bin nasihatten iyidir	A) Sorunlarımızı çözmenin en kolay yolu konuşmaktır. B) Yaşanan olaylar, öğütlerden çok daha etkilidir. C) Olumsuz olaylardan şikâyet etmek iyi değildir. D) Başarı için öğüt dinlemek ve çalışmak gerekir.
Babaannesi, "Öfkeyle kalkmayasın ki zararlı oturmayasın." dedi.	Öfkeyle kalkan zararlı oturur	A) Öfkeyle davranmak kişiye bazen fayda getirir. B) Zarar gören kişinin öfkelenmesi olağan bir durumdur. C) Öfkeden sonra mutlaka sakinlik gelir. D) Öfkesine kapılarak iş gören sonunda güç duruma düşer.

- b. Bu söz varlığı unsurlarından temayla uyumlu olanları belirleyiniz ve belirlediğiniz söz varlığı unsurları ile ilgili başka atasözü, deyim, kalıp söz biliyorsanız arkadaşlarınızla paylaşınız.

Atasözü: Keskin sirke küpüne zarar. (Aşırı öfke insanın kendisine zarar verir).

Deyim: Tepesi atmak / Gözü dönmek (Çok öfkelenmek, mantığını kaybetmek).

6. ETKİNLİK

- a. Öfke kontrolünü sağlamak için başvurulan aşağıdaki yöntemleri okuyunuz.

3 ADIMDA ÖFKEYLE BAŞ EDELİM

1. Mola Verin!

Öfkelendiğinizi hissettiğinizde bir dakika durun ve derin nefes alın. Bu kısa kesinti, ani ve istenmeyen bir tepkinin önlenmesine yardımcı olabilir.



2. Hissettiğinizi İfade Edin!

Öfkenizi ifade etmenin sağlıklı yollarını bulun. Güvendiğiniz bir arkadaşınız veya aile üyenizle duygularınız hakkında konuşmak sizi rahatlatıp olaylara farklı bakış açısıyla bakmanızı sağlayabilir.



3. Hareket Edin!

Rahatlamamanızı ve gevşemenizi sağlayacak etkinliklere katılın. Egzersiz yapmak, müzik dinlemek veya bir hobi edinmek vb. öfkenin artmasını önleyebilir.



- b. Sağlıklı bir iletişim kurabilmek için öfkemizi kontrol altında tutmanın önemini kısaca açıklayınız.

Öfke anında insan mantıklı düşünemez; karşısındakini kırarak, telafisi zor sözler söyleyebilir veya hatalı davranışlar sergileyebilir. Öfkemizi kontrol altında tuttuğumuzda sakinleşir, empati kurar ve sorunlarımızı kavgaya dönüşmeden konuşarak, yapıcı bir yolla çözebiliriz.