

DUYGU GÜNLÜĞÜM

MİRA
"ÖFKE"

GEZEGENİ'NDEN
AYRILIYOR



OYA DOĞAN



ÇİZER: A. GÜLTEM ÖZER



ÖFKEN, BÜTÜN GEZEĞENE

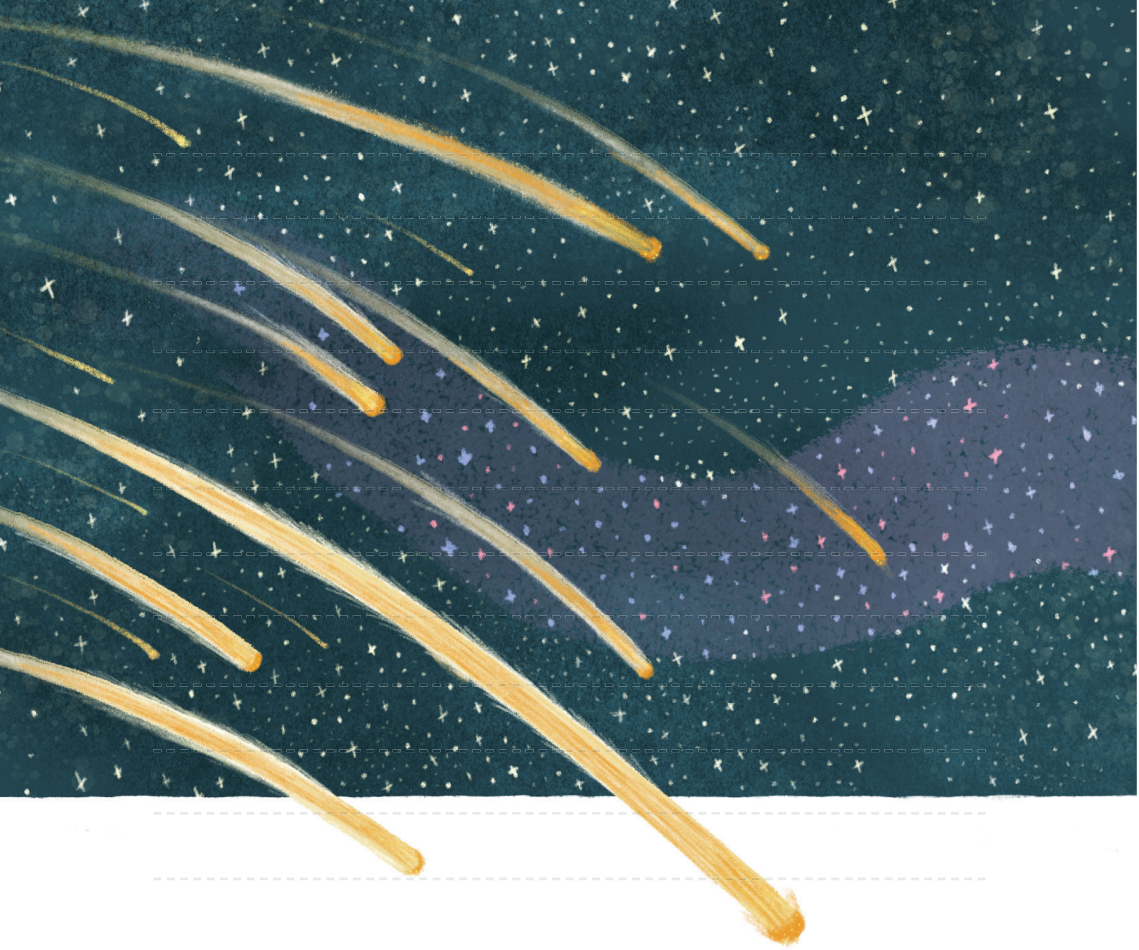
SİĞAR MI?



Merhaba Sevgili Günlüğüm,

Görüşmeyeli hayli zaman oldu. Elbette her günümün problemsiz, güzel ve keyifli geçtiğini söyleyemem. Canımı sıkkan olaylar oldu, ters giden bazı şeyler de yaşadım. Ama bir şekilde üstesinden geldim. **Ve şimdi, seninle dertleşmeye yine çok ihtiyacım var, sevgili günlük.** Bu yüzden, olabildiğince sessiz bir yer buldum kendime. Sana bu satırları yazıyorum.

Bu hafta yaşadığım birkaç olaydan sonra hâl ve davranışlarımda gerçekleşen değişimi annem hemen sezdi. Sezilmemesine imkân yoktu ki zaten. Öyle tuhaf hissediyorum ki son zamanlarda... Davranışlarıma da yansıyor elbette. Ben de seninle dertleşmenin bana iyi geleceğini düşündüm. Umarım geçen seferki gibi birbirimize yardım ederiz.



Canım günlüğüm,

Bu kez "öfke" duygusuyla karşı karşıyayım.

Biliyorsun, seninle sohbet etmeye kendimi iyi hissettığım bir yerde olduğumu hayal ederek başlıyorum. Yine öyle yapacağım. Gezegenlerin, güneşin ve yıldızların olduğu **KOCAMAN** ve esrarengiz gökyüzünde olduğumuzu hayal edeceğim.

Kimi zaman güneşin sıcaklığı, kimi zaman yön gösteren ışıklar, kimi zaman yıldız takımlarının birlikteliği destek olsun bize.

Neden mi gökyüzü?

Gün içerisinde yaşadığım olaylara dışarıdan bakmak ya da bu olayları başka bir evrende yaşıyor-muş gibi düşünmek daha rahat hissetmemi sağlıyor, sanırım. Hâliyle bu olaylara daha iyi çözümler bulabiliyorum. **0 yüzden anlatacağım olaylarda**

yer, mekân gibi bazı koşulları değiştireceğim.

Mesela, sınıfta yaşadığım bir olayı Mars'ta yaşamış gibi anlatacağım. Bu, beni biraz da olsa rahatlatacaktır diye düşünüyorum. Üstelik itiraf etmeliyim ki bu

değişiklik, anlatacaklarımı oldukça **eğlenceli** ve **komik** bir hâle de getirebilir.



➔ Haydi, bu sayfaya gökyüzünde neler görmek istiyorsan çiz. Renkler, çizgiler tamamen senin istediğin gibi olsun. Sonra sen de gökyüzünde yerini al ve yolculuğumuz başlasın.

A series of horizontal dashed lines for drawing.



ÖFKEMİN SEBEPLERİ NELER OLABİLİR?



Sevgili Günlüğüm,

Bana kalırsa öfke, tek başına yaşadığımız bir duygu değil. Elbette nedenleri ve beraberinde getirdiği başka duygular var. Öfkenin yanında gelen bu duyguların neler olduğunu, öfkemin altındaki nedenleri bilirim öfkeyle ne yapacağımı da bilirim.

Evet, sevgili günlüğüm. Öfkeli olmakta hiçbir sorun yok. Önemli olan, öfkeyle ne yapacağını bilmek.

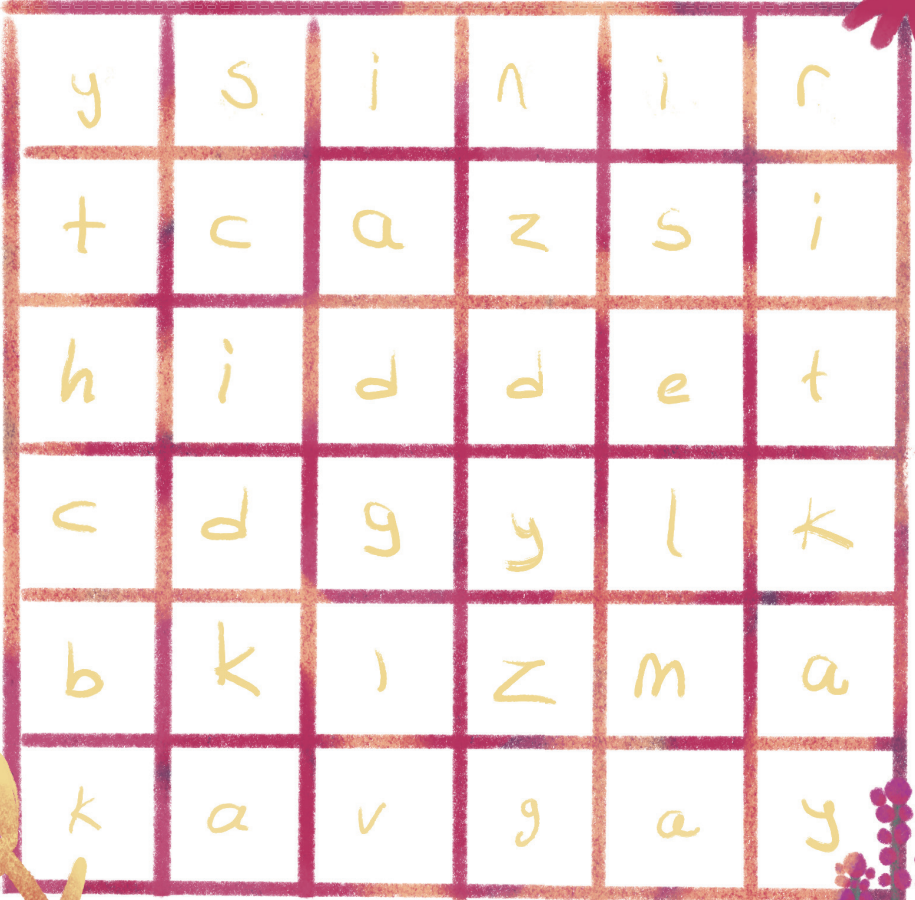
Biricik Günlüğüm, öfkeyle ne yapmalı?

Bunun cevabından önce şu soruları cevaplamalıyım:

- 1 Hangi olaylar beni/bizi öfkelendiriyor?
- 2 Neden öfkeleniyoruz?
- 3 Öfkelenince neler oluyor, bedenimiz bu durumdan nasıl etkileniyor?



Haydi, aşağıdaki bulmacada yer alan karışık harfler arasından öfkeyle ilgili ya da öfkeyi çağıştıran kelimeleri bul ve bulmacayı tamamla. Sonra da yolculuğumuza kaldığımız yerden devam edelim.



Sevgili Günlüğüm,

Bazı hafta sonları **Plüton**'a gidiyorum. Övünmek gibi olmasın, orada bana **Plüton Kraliçesi** de diyorlar. Çevremdekilere yardım etmeyi çok seviyorum, sanırım bundan dolayı bu ismi kaptım. Tabii bir de nezaketim söz konusu. Ancak tahmin edersin ki biricik arkadaşım, her zaman nazik kalmak oldukça zor. En yakın örnekten gidelim.

Bir arkadaşım geçen hafta çileğe alerjim olduğunu duyduğunda buna fazlasıyla güldü. Tamam, biraz te-bessüm edebilir, yani bu durum ona bir şekilde komik gelmiş olabilir ama öyle abartılı güldü ki gülmekten nefesi kesildi, konuşamadı. **BUNDA GÜLÜNECEK NE VARDI BU KADAR?** O kadar sinirlenmiştim ki! **Kas-larımın yay gibi gerildiğini, ellerimi sımsıkı yum-ruk yaptığımı hatırlıyorum. Avazım çıktığı kadar bağırma isteğimi durdurmak için dişlerimi birbi-rine bastırdım.** Gerçekten tahammülü zor bir andı.

Öfke hepimizin hissettiği, olağan, sıradan hatta kesinlikle sağlıklı bir duygu. Bunu biliyorum, öfkelenmemde hiçbir sakınca olmadığını da biliyorum. Ama bazen bununla başa çıkmakta zorlandığım oluyor, sevgili günlüğüm. **Çok yüksek sesle bağırarak, yerdeki çimenleri yolmak, gezegendeki tüm taşları fırlatmak ve ağlamak istediğim zamanlar oluyor.**

Senin de böyle hissettiğin oluyordur, değil mi?

