

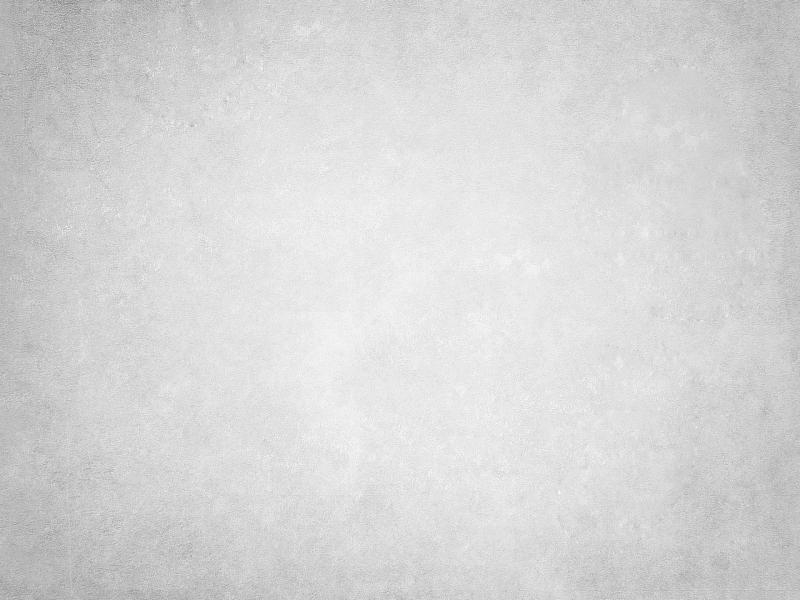
**ÖFKE VE ÖFKE**

**KONTROLÜ**

# ÖFKE

Öfke kişiler arasıetkileşimler nedeniyle oluşur ve bireyin planları, istekleri ve ihtiyaçlarıengellendiğinde ve haksızlık, adaletsizlik ve kendi benliğine yönelik tehdit algıladığında yaşanan bir duygudur

Öfke uygun ifade edildiğinde, son derece sağlıklıve doğal bir duygudur. Ancak kontrolden çıkıp da yıkıcıhale dönüşürse okul-işhayatında, kişisel ilişkilerde ve genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açar.

**NEDEN ÖFKELENİRİZ ???**



* Utanç hissettiğimizde,
* Hayal kırıklığına uğradığımızda,
* Kendimizi engellenmişhissettiğimizde,
* Haksızlığa uğradığımızda,
* Kıskançlık hissettiğimizde,
* Yalnızlık, itilmişlik, kaygıhissettiğimizde,
* Anlaşılamadığımızıhissettiğimizde

**ÖFKENİNİFADE EDİLİŞİ**



ÖFKENINİÇE YÖNELMESİ

Bazıkişiler öfkelerini ifade etmekte zorlanırlar. Kendilerine ait kurallarıve ölçüleri olmasınedeniyle, böyle kişiler

öfkelerini ifade etmeye engel koyarlar. Bu kişilerin öfke tepkileri genellikle somurtma, küsme, surat asma gibi edilgen tepkilerdir.

### ÖFKENİNİFADE EDİLİŞİ



ÖFKENİN DIŞA YÖNELMESİ

Öfke duygusunun sözel olarak ifade edilmesidir. Ancak bu ifade bir volkan patlamasına benzer ve kontrolsüzdür. Öfkelerini bu biçimde ifade eden kişiler için ilişkilerinde sorun yaşamaları, herhangi bir topluluktan ya da toplumdan dışlanmaları kaçınılmazdır.

### ÖFKENİNİFADE EDİLİŞİ



ÖFKENİN KONTROL EDİLMESİ

Öfke kontrol edilmesi en zor duygulardan biridir. Öfkenin kontrol edilmesi onun ifade edilmemesi anlamına gelmez. “Öfkemi amacıma ulaşmayı engellemeyecek bir tarzda nasıl ifade edebilirim?” sorusunun yanıtı üzerinde düşünmek bu kontrole yardımcı olacaktır.

**ÖFKE TÜRLERİ**

**DURUMLUK**

**ÖFKE**

Öfke olaya ya da kişinin o ankiduygularına

bağlıdır. Özel durumlar karşısında ortaya çıkar.



Kişi öfkeli olduğunu kabul ederse, öfke kontrolü kolay olur. Öfkenin kontrol edilmemesi sonrasında, utanma duygusu oluşabilir.

**SÜREKLİ ÖFKE**

Öğrenme ve pekişme sonucu olabilir. Sürekli öfkeli kişiye durumu fark ettirmek onu daha da öfkelendirebilir. Öfkesini kabul ettirmek de bir hayli güçtür.İncinmeden çok, incitmeyi tercih edebilir.

*Burada öfke patolojik boyuttadır, bir ruh sağlığı çalışanından yardım alınmalıdır.*

Doğru Bilinen



Yanlışlar

Her bireyin öfkelendiği durumlar farklı değildir

Öfke bir problem çözme aracıdır

Kontrolden çıktığında, insandaki muhakeme ve mantıklıdüşünme yetisi ortadan kalkmaz

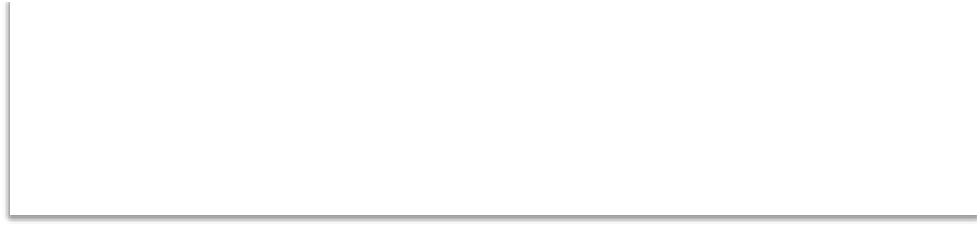
Bir insan öfkelendiği bir

şeye her zaman öfkelenir

Öfkenin derecesi, genellikle ilgili olan konu ya daşeye verilen önem derecesi ile paralellik göstermez

Tüm insanların yaşadığıçok normal bir duygu değildir

#### Öfke Olumlu Olabilir Mi?



Öfke sık olarak olumsuz görünse de olumlu

olarak kullanılabilir.

* + Öfke ortada bir problem olduğunu gösterir
    - Öfke hareket sağlamak için enerji verir
      * Öfke hislerimizi ifade etmemizi sağlar

## ÖFKE YÖNET**İ**M**İ**



Öfke yönetimi, kızgınlı**ğ**ın ve



yol açtı**ğ**ı ve



öfkenin



duygusal

ve



bedensel



tepkileri



azaltabilmek

sa**ğ**lıklı



öfkeyi



bir



biçimde

ve



denetim



altına



almak



ifade

etmektir.

## ÖFKE YÖNET**İ**M**İ**



1. **FİZYOLOJİK UYGULAMALAR**
2. **DÜŞÜNCE DÜZENLEME TEKNİĞİ**
3. **PROBLEM ÇÖZME YÖNTEMİ**
4. **İLETİŞİM YÖNTEMİ**
5. **MİZAHA BAŞVURMA**
6. **ÇEVRE DEĞİŞİKLİĞİ**

F**İ**ZYOLOJ**İ**K UYGULAMALAR

* N EFES EGZERS**İ**Z**İ**
* G EV**Ş**EME EGZERS**İ**Z**İ**
* S POR

DÜ**Ş**ÜNCE TEKN**İĞİ**

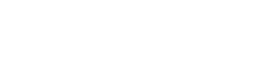


DÜZENLEME

Bu basit



strateji



anlamıyla

dü**ş**ünme tarzını de**ğ**i**ş**tirmek



demektir

###### oldu**ğ**umuz zaman

*olayların abartılmı****ş*** *ve çarpıtılmı****ş*** *bir* ***ş****eklini algılar ve onu yansıtırız*



Kızgın



genellikle



###### Bu tür dü**ş**ünceleri fark edin

ve yerine daha



mantıklı

###### yerle**ş**tirin

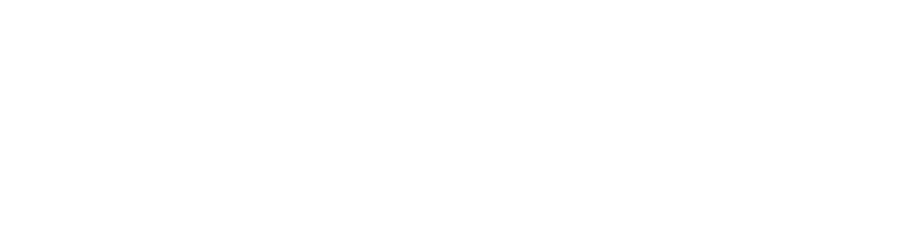
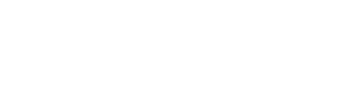


olanları

PROBLEM ÇÖZME YÖNTEMİ

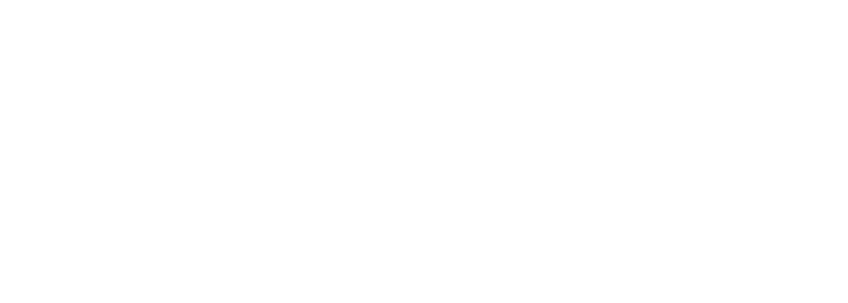
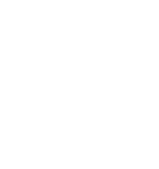


Öfkelenen



kimsenin hakkı yeniyor,

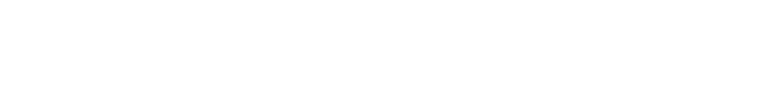
gereksinimleri ve istekleri kar**ş**ılanmıyor, de**ğ**er ve inançlarından ödün veriyor ya da geli**ş**me ve yeteneklerini ortaya koyma **ş**ansı elinden alınıyor olabilir.



Böyle durumlardaki en yararlı tutum; önce durumu de**ğ**i**ş**tirip de**ğ**i**ş**tiremeyece**ğ**imizi

ara**ş**tırmaktır.De**ğ**i**ş**tirilemeyecek bir durumsa, çözüm için u**ğ**ra**ş**mak yerine, yapılacak en iyi **ş**ey *sorunla yüzle****ş****mektir.*

**İ**LET**İŞİ**M YÖNTEM**İ**



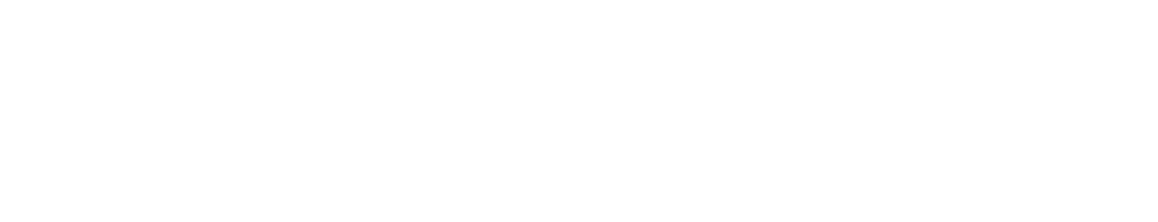
Öfkeli insanlar genellikle dü**ş**ünmeden yargılama ve

bu yargıları yönünde davranma e**ğ**ilimindedirler.

E**ğ**er çok hararetli bir tartı**ş**ma içine girdiyseniz ilk yapaca**ğ**ınız **ş**ey; *yava****ş****layıp gösterdi****ğ****iniz tepkileri*



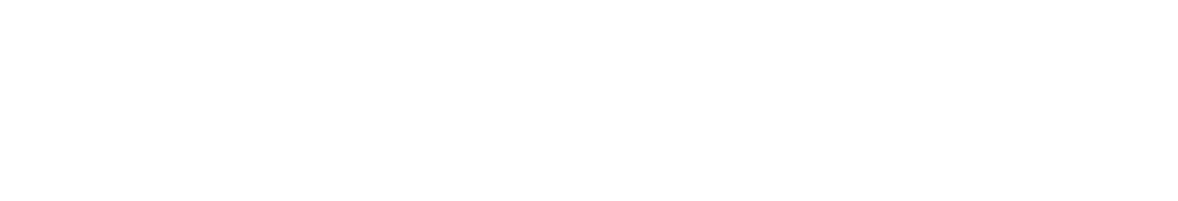
*gözlemek olmalıdır.*



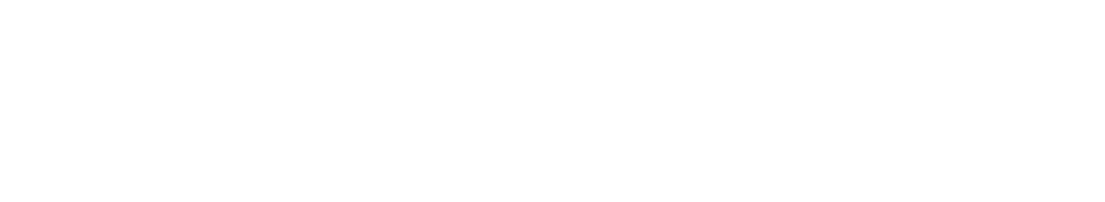
Aklınıza gelen ilk **ş**eyi söylemeyin, yava**ş**layın ve asıl

söylemek istedi**ğ**inizi dü**ş**ünün aynı anda kar**ş**ınızdakinin de söylediklerini duymaya ve anlamaya çalı**ş**ın. Hemen cevap vermeyin.

#### M**İ**ZAHA BA**Ş**VURMA



Mizah çe**ş**itli yollarla öfkenin yo**ğ**unlu**ğ**unun azalmasına yardımcı olabilir. Her **ş**eyden önce daha dengeli bir bakı**ş**a çıcı sa**ğ**lar. Mizah kullanırken iki noktada dikkatli olmak gerekir.



Öncelikle mizah kullanmanın, sorunlarınızı gülerek geçi**ş**tirmek demek olmadı**ğ**ını, tersine onlarla yapıcı bir **ş**ekilde yüzle**ş**ebilmeniz demek oldu**ğ**unu bilmelisiniz.

**İ**kincisi de mizah kullanayım derken, alaycı ve a**ş**a**ğ**ılayıcı mizaha ba**ş**vurmaktan kaçınmalısınız. Çünkü bu da sa**ğ**lıksız öfke ifadesinin bir ba**ş**ka yoludur

ÇEVRE DE**ĞİŞİ**KL**İĞİ**

açan



Bazen,



sinirlenip



öfkelenmemize yol

“**ş**eylerin” *yakın çevremizde oldu****ğ****unu* fark ederiz.

özellikle stresli



biraz ara verin.



Gün içinde

olaca**ğ**ını bildi**ğ**iniz



saatlerde,



sadece kendiniz için

kullanaca**ğ**ınız bir zaman ayırın**.**

**ÖFKEYLE BAŞETMEDE KULLANILAN YANLIŞSTRATEJİLER**

* Öfkeyi Yok Sayma
* Öfkeyi Başkasına Aktarmak

##### Öfkeyi Saldırganca Ortaya Koymak

* Öfkeyi Pasif Davranışlarla Ortaya Koymak

##### Öfkeyi Kendine Yöneltmek



**OKUL ORTAMINDA ÖFKE KONTROLÜ**

Okul Ortamında Öfke Kontrolü İçin Yapılan Önleyici Çalışmalar

1. Çocukların duygu tanımlarını yapabildikleri ve ifade edebildikleri ortamlar oluşturmak (*Sınıf ortamında yapılan çalışmalar, drama çalışmaları, grup rehberliği etkinlikleri)*
2. Sorun çözme becerisi kazandırmaya yönelik etkinlikler, programlar (*Ben Sorun Çözebilirim Programı, grup rehberliği etkinlikleri, sınıf ortamında yapılan çalışmalar)*

# S-A-Y

|  |
| --- |
| **Sakinleşme**  Öfke anında durup, yavaşve derin nefesler almak, kendi kendinize sakinleşmeliyim telkininde  bulunun |
| **Alternatif düşünce**  Sakinleştikten sonra sizi öfkelendirmeyecek  alternatif bir açıklamaya yönelin |
| **Yönlendirme**  Duygusal enerjinizi yönlendirebileceğiniz bir  aktivite bulun |