

ÖFKE YÖNETİMİ

*TOKİ YILDIZ MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ*

ÖFKE DEYİNCE AKLINIZA NELER GELİR?



www.ilyas.tk

ÖFKE NEDİR?

- Neyi sevip neyi sevmediğimizi, nelerden hoşlanıp nelerden hoşlanmadığımızı ifade eden duygusal ipuçlarından biridir.



Öfke ;

- Diğer bütün duygular gibi uygun ifade edildiğinde insani ve normal bir duygudur.
- Ancak kontrolden çıkıp yıkıcı hale dönüşürse; okul-iş hayatında, kişisel ilişkilerde, genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açar.



HANGİ DURUMLARDA ÖFKELENİRİZ?

- Utanç hissettiğimizde,
- Hayal kırıklığına uğradığımızda,
- Kendimizi engellenmiş hissettiğimizde,
- Haksızlığa uğradığımızda,
- Kıskançlık hissettiğimizde,
- Yalnızlık, itilmişlik, kaygı hissettiğimizde,
- Sıkıldığımızda, anlamadığımızı hissettiğimizde

Birinin canımıza zarar vereceğini düşündüğümüz zaman,



Hayal kırıklığına uğradığımız zaman,

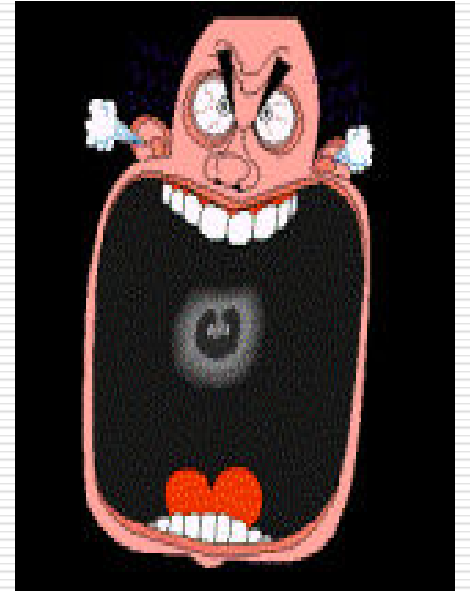
Haksızlığa uğradığımızı düşündüğümüz zaman,



ÖFKE DURUMUNDA

1. Vücut Tepkileri

- Adrenalin salgısı artar
- Nefes alıp verme sıklaşır
- Kalp atışları hızlanır
- Kan basıncı artar
- Vücut ve zihin "savaş ya da kaç" tepkisi için hazırdır.



2- Öfke ve Zihinsel Tepkiler ■

- *Konsantrasyon bozukluğu
- *Düşük performans
- *Unutkanlık
- *Uykusuzluk
- *Dikkatsizlik
- *Stres, gerginlik ve saldırganlaşma başlar.

Öfke kisi için ne zaman problem haline gelir?

- 1. Öfkelendiğiniz zaman kendinizi kontrolsüz durumda hissettiğiniz oluyor mu?
- 2. Öfkelendiğiniz durumlarda daha sonradan onaylamayacağınız davranışlarda/sözlerde bulunuyor musunuz?
- 3. Sinirli olduğunuz durumda herhangi bir kişiye fiziksel saldırıda bulunuyor musunuz? (örn.; yumruklamak, ittirmek)

-
- 4. Öfkelendiğinizde gösterdiğiniz tepkinin ilişkilerinize veya çalışmalarınıza zarar verdiği oldu mu?
 - 5. Öfkelendiğiniz zaman okul veya yaptığınız işlere yoğunlaşmada güçlük çekiyor musunuz?
 - 6. Öfkenizi azaltmak için ilaç kullanıyor musunuz?
 - 7. Öfkeniz sonucunda yasal zorluklarla karşılaştığınız oldu mu?

-
- Yanıtlarınız arasında bir veya daha fazla evet varsa öfkenizi kontrol etmede güçlükler yaşıyor olabilirsiniz demektir.
 - Eğer evet yanıtınız çok fazla ise veya tüm sorulara evet yanıtı vermişseniz ciddi öfke kontrol probleminiz var demektir.

ÖFKEMİZİ KONTROL ETMEYE NEDEN İHTİYAÇ DUYARIZ?

- Öfke, doğru ifade edilebilirse, sağlıklı bir biçimde dışa vurulabilirse, insanın gelişimine katkıda bulunur. Ancak öfke duygusunun olduğu gibi ortaya çıkmasına izin verilirse, insanı yıkıcı davranışlara yönlendirme olasılığı yüksektir. Öfke sağlıklı bir biçimde dışa vurulmadığı zaman, büyük bir enerji birikimine neden olan yoğun gerginlik, engellenmişlik duygularının yaşanmasına yol açar. Böylesi bir birikim ise, insanı patlamaya hazır, ancak ne zaman patlayacağı kestirilemeyen bir ayaklı bomba haline getirir.



-
- **Öfke** uygun ifade edildiğinde, son derece sağlıklı ve doğal bir duygudur. Ancak kontrol edilemez olup yıkıcı hale dönüşürse okul ve iş hayatında, kişisel ilişkilerde ve genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açabilir.
 - Öfke ve saldırganlık çoğu zaman birbirleriyle ilişkili olarak ele alınmakta ve birbirleriyle bağlantılı olarak değerlendirilmektedir. Saldırganlık bir davranıştır; öfke bir duygudur. Öfke bazen saldırganlığa yol açar, fakat çoğu zaman saldırgan davranışın başlatıcısı değildir.

ÖFKE UYGUN ŞEKİLDE İFADE EDİLMEDİĞİNDE!!!

- Baş ağrısı
- Mide rahatsızlıkları
- Solunum problemleri
- Cilt problemleri
- Dolaşım problemleri
- Var olan fiziksel rahatsızlıkların kötüleşmesi
- Duygusal problemler



ÖFKE VE BEN

- ""Ben öfkemi olumlu ve yapıcı biçimlerde ifade edebiliyor muyum?"
- ""Çatışmaları başarılı bir şekilde çözümleyebiliyor muyum?""

NE ZAMAN RİSKLİ?

- Eğer öfke başkalarına yönelik fiziksel saldırılara dönüşürse,
- Sık sık öfkeleniyor, her gün sınıf arkadaşlarınızla tartışıyorsanız,
- Yaşıtlarınıza göre daha yoğun olarak öfkeleniyorsanız, sık sık ağlayıp başkalarına saldırganca davranışlar sergiliyorsanız

NE ZAMAN RİSKLİ?

- Yaşamın her alanında öfkelenecek bir şey buluyor ve belli bir kişi ya da olay nedeniyle değil, genel olarak kendinizi öfkeli hissediyorsanız,
- Olaylarla baş etme yöntemlerinde önemli değişiklikler görülüyorsa, örneğin daha önce hiç sıkılmadığınız şeylere öfkelenmeye başlamışsanız.

ÖFKEYLE BAŞETMEDE KULLANILAN YANLIŞ YOLLAR

- ❑ Öfkeyi Yok Sayma
- ❑ Öfkeyi Saldırganca Ortaya Koymak
- ❑ Öfkeyi Pasif Davranışlarla Ortaya Koymak
- ❑ Öfkeyi Kendine Yöneltmek



ÖFKE KONTROLÜ

Öfkeyi doğru ifade etme becerisini kazanmaya "öfke kontrolü" denir.

Öfke kontrolünde temel amaç; saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır.

Öfkeyle başa çıkma, öfkenin bastırılmasını ve saklanmasını değil, tanınmasını gerektirir. Bireyler ancak öfkelerini tanıdıklarında, öfkesinin zararlarından kurtulabilirler ve onu kendileri için yapıcı bir şekilde ifade edebilirler.

ÖFKE KONTROLÜNDE PRATİK ÇÖZÜMLER

- Gevşeme Egzersizleri: Kendimizi öfkeli hissettiğimizde derin derin nefes almak, hoş ve güzel olayları, manzaraları zihnimizde hayal etmek, kaslarımızdaki gerginliği rahatlatmaya çalışmak öfkemizin yatışmasına ve sakinleşmemize yardımcı olacaktır.
- Bir'den on'a kadar sayma.
- Mizahtan yararlanma.
- Çevreyi değiştirme.

-
- Davranışın sonuçlarını düşünme, zararlarını ve kazançları değerlendirme.
 - Öfkeli olduğunda öfkeliyken karar vermeyi erteleme, kararı sonraki zaman bırakma
 - Öfkeli olduğun durumdan uzaklaşma

ÖFKEYLE BAŞ ETMEDE KALICI YÖNTEMLER

- **A- KENDİNİ TANIMA:** kendinizi tanımanız sizi öfkelendiren durumlardan uzak durmanızı veya öfkelenmenin henüz kontrol edilebilecek aşamasında öfkenizi kontrol edebilmenizi sağlar. Bunun için öfke günlüğü tutmak çok yararlı olacaktır. Öfke günlüğü tutmak, kişinin ne zaman öfkelendiğini, duygularını ve davranışlarını, düşüncelerini ve gösterdiği tepkileri anlamasına yardımcı olur.

ÖFKE GÜNLÜĞÜ

<u>Ne OLDU?</u>	<u>DUYGU ve DAVRANIŞ</u>	<u>Aklından geçen (düşünce, yorum, beklenti)</u>
Öğretmen derste konuştuğum için azarladı.	Öfke (8) Öğretmene karşılık verme, sınıfı terketme	Bu öğretmen bana taktı. Beni herkesin önünde küçük düşürdü, buna izin veremem.
Arkadaşımın yerdeki çantasına takılınca düştüm	Öfke (7) Arkadaşa vurma	Düşmeme neden oldu. Bunu ödetmeliyim

ÖFKE GÜNLÜĞÜ

NEREDE? (ör. Sınıfta, koridorda, evde)

NE OLDU? (ör. Birisi vurdu, "hayır" dedi ya da itiraz etti, alay etti, bir şey yapmamı söyledi, bir eşyayı aldı vb.)

BEN NE YAPTIM? (ör. Bağırdım, üstüne yürüdüm, ittim, oradan uzaklaştım, öğretmene söyledim vb.)

NE KADAR ÖFKELENDİM?

10 9 8

7 6 5

4 3

2 1

ÖFKEMİ KONTROLDE NASILDIM? (Çok iyi, iyi, iyi değil)

B-KENDİNİ GÜÇLENDİRME, STRES VE STRES YÖNETİMİ:

STRES: stres hayatımızı az veya çok etkileyen kaygı ,endişe,huzursuz davranış durumlarıdır. Stres yaşamın kaynağı veya engeli olabilir.hangi organizmada nasıl etki edeceğini kişi kendisi bilir bu nedenle stresi yönetmeyi bilmek gerekir

Kontrol Edilebilir Durumlarda Kullanılabilecek Yöntemler:

Stres kaynağının zayıflamasına ya da ortadan kalkmasına yardım edecek şekilde probleme odaklanan yöntemlerdir.

□ A-Davranışsal yöntemler:

1. Yapmak istediğiniz bir işi önceden planlamak ya da düzenlemek.
2. Sorunları çözümlemek için bilgi istemek.
3. Yardımcı olabilecek kişilerle konuşmak.
4. Stres yaratan kişiyle yüzleşmek.
5. Stresi ateşleyen durumlardan kaçınmak.
6. Başarıyı teşvik için ortam yaratmak.
7. İstenen davranışı başarmak için kendi kendine anlaşma yapmak.

B-Bilişsel yöntemler:

- 1. Başa çıkma için kendinizle olumlu diyalogda bulunmak (olumlu, hedefe yönelik düşünceler).
- 2. Zihinde canlandırma (kendinizi durumla başa çıkarken canlandırmak).
- 3. Gerçekçi olmayan inançlarla savaşmak (kendinizle neyin mantıklı ve gerçeğe dayalı olduğu üzerinde tartışmak).

□ Kontrol Edilemeyen Durumlarda Kullanılabilecek Yöntemler:

Yaşadığınız stres tepkinizi azaltmak ve duruma daha kolay katlanabilmenize yardımcı olmak için duygularınıza odaklanan yöntemlerdir.

A-Davranışsal yöntemler :

1. İnsana acı çektiren şeyleri hatırlatan durumlardan kaçınmak,
 2. Gerilimi azaltmak için fiziksel egzersiz yapmak,
 3. Kas gevşetme, zihinsel dinginlik ve derin nefes egzersizleri,
 4. Boş zamanlarda keyifli etkinliklerde bulunmak,
 5. Sosyal destek
-

B-Bilişsel yöntemler:

1. Endişe yaşadığınız süreyi sınırlı tutmak.
2. Yeniden değerlendirme: olayların iyi taraflarını aramak.
3. Aklınıza olumsuz düşünceler geldiğinde bunları durdurmak.
4. Kendi durumunuzun diğer insanlarla olumlu karşılaştırmasını yapmak.

- Düşünce tarzınızı değiştirmeye çalışın. Kızgın insanlar düşüncelerini küfrederek, bağıırıp çağırarak ifade etme eğilimindedirler.
- Kızgın olduğunuz zaman genellikle düşünceleriniz gerçeği yansıtmaktan çok, olayların abartılmış ve çarpıtılmış bir şekilde algılandığını yansıtır. Bu tür düşünceleri fark edin ve yerine daha mantıklı olanları yerleştirin.
- Örneğin; kendi kendinize "Eyvah! Şimdi her şey mahvoldu!" gibi bir şey söylemek yerine, "Evet, çok can sıkıcı! Neden kızdığımı çok iyi anlıyorum. Ama dünyanın sonu değil ve buna kızmam, bu olayı olmamış hale getirmeyecek." diyebilirsiniz. Her iki düşünceyi de zihninizden geçirerek deneyin. Kızgınlığınızın hangi düşünceyle arttığını ya da azaldığını görün.

ÖFKEYLE OLUMLU BAŞETME YOLLARI

- Hangi duygunuz öfkeye yol açıyor? Önce asıl duygunuzu fark edin.
- Hakkınızı koruyun ancak ne pasif ne saldırgan olmadan!
- Gerektiğinde durup sakinleşin!
- Abartılı ve dramatik düşüncelerinizi sorgulayın asıl sebebi bulun!
- Karşı tarafı suçlamak yerine kendi duygularınızı ifade edin.(ben dili)
- Espriden faydalanın

ÖFKEYLE OLUMLU BAŞETME YOLLARI

- Duygularınızı anlattığınız bir günlük tutun. Yazı yazmak zor geliyorsa resim de yapabilirsiniz.
- Sizi öfkelendiren problemi, bu probleme nasıl tepkide bulunduğunuzu, bu tepkinin ne gibi sonuçlar doğurduğunu ve problemi halletmek için iyi bir yol olup olmadığını düşünün.
- Asıl sorun öfke değil, ifade edilme biçimidir unutmayın.

-
- Öfkeyi yok edemezsiniz ancak tepkilerinizi kontrol ederek onların sizi mutsuz etmesini önleyebilirsiniz.

