

ÖFKE VE ÖFKE KONTROLÜ



ÖFKE

Öfke kişiler arası etkileşimler nedeniyle oluşur ve bireyin planları, istekleri ve ihtiyaçları engellendiğinde ve haksızlık, adaletsizlik ve kendi benliğine yönelik tehdit algıladığında yaşanan bir duygudur

Öfke uygun ifade edildiğinde, son derece sağlıklı ve doğal bir duygudur. Ancak kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüşürse okul-iş hayatında, kişisel ilişkilerde ve genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açar.

NEDEN ÖFKELENİRİZ ???

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



ÖFKENİN İFADE EDİLİŞİ

ÖFKENİN İÇE YÖNELMESİ

Bazı kişiler öfkelerini ifade etmekte zorlanırlar. Kendilerine ait kuralları ve ölçüleri olması nedeniyle, böyle kişiler öfkelerini ifade etmeye engel koyarlar. Bu kişilerin öfke tepkileri genellikle somurtma, küsme, surat asma gibi edilgen tepkilerdir.



ÖFKENİN İFADE 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.



ÖFKENİN İFADE 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 anki duygularına 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.



Dođru Bilinen Yanlıřlar

Her bireyin öfkelendiđi durumlar farklı deđildir

Öfke bir problem çözüme aracıdır

Kontrolden çıktığında, insandaki muhakeme ve mantıklı düşünme yetisi ortadan kalkmaz

Bir insan öfkelendiđi bir řeye her zaman öfkelenir

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

Tüm insanların yaşadığı çok 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 YÖNETİMİ

Öfke yönetimi, kızgınlığın ve öfkenin yol açtığı duygusal ve bedensel tepkileri azaltabilmek ve öfkeyi sağlıklı bir biçimde denetim altına almak ve ifade etmektir.

ÖFKE YÖNETİMİ

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

FIZYOLOJİK UYGULAMALAR

- NEFES EGZERSİZİ
- GEVŞEME EGZERSİZİ
- SPOR



DÜŞÜNCE DÜZENLEME TEKNİĞİ

Bu strateji basit anlamıyla düşünme tarzını değiştirmek demektir

Kızgın olduğumuz zaman genellikle *olayların abartılmış ve çarpıtılmış bir şekline algılar ve onu yansıtırız*

Bu tür düşünceleri fark edin ve yerine daha mantıklı olanları yerleştirin



PROBLEM ÇÖZME YÖNTEMİ

Öfkelenen kimsenin hakkı yeniyor,
gereksinimleri ve istekleri
karşılanmıyor, değer ve inançlarından
ödün veriyor ya da gelişme ve
yeteneklerini ortaya koyma şansı
elinden alınıyor olabilir.

Böyle durumlardaki en yararlı tutum;
önce durumu değiştirip
değiştiremeyeceğimizi
araştırmaktır. Değiştirilemeyecek bir
durumsa, çözüm için uğraşmak yerine,
yapılacak en iyi şey *sorunla
yüzleşmektir.*



İLETİŞİM YÖNTEMİ

Öfkeli insanlar genellikle düşünmeden yargılama ve bu yargıları yönünde davranma eğilimindedirler.

Eğer çok hararetli bir tartışma içine girdiyseniz ilk yapacağınız şey; *yavaşlayıp gösterdiğiniz tepkileri gözlemek olmalıdır.*

Aklınıza gelen ilk şeyi söylemeyin, yavaşlayın ve asıl söylemek istediğinizi düşünün aynı anda karşınızdakinin de söylediklerini duymaya ve anlamaya çalışın. Hemen cevap vermeyin.



MİZAHA BAŞVURMA

Mizah çeşitli yollarla öfkenin yoğunluğunun azalmasına yardımcı olabilir. Her şeyden önce daha dengeli bir bakış açıcı sağlar. Mizah kullanırken iki noktada dikkatli olmak gerekir.

Öncelikle mizah kullanmanın, sorunlarınızı gülerек geçiştirmek demek olmadığını, tersine onlarla yapıcı bir şekilde yüzleşebilmeniz demek olduğunu bilmelisiniz.

İkincisi de mizah kullanayım derken, alaycı ve aşağılayıcı mizaha başvurmaktan kaçınmalısınız. Çünkü bu da sağlıklı öfke ifadesinin bir başka yoludur



ÇEVRE DEĞİŞİKLİĞİ

Bazen, sinirlenip öfkelenmemize yol açan “şeylerin” *yakın çevremizde olduğunu* fark ederiz. biraz ara verin. Gün içinde özellikle stresli olacağımı bildiğiniz saatlerde, sadece kendiniz için kullanacağınız bir zaman ayırın.



ÖFKEYLE BAŞ ETMEDE KULLANILAN YANLIŞ STRATEJİLER

- 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, yavaş ve derin nefesler almak, kendi kendinize sakinleşmeliyim telkininde bulunun

Alternatif düşünce

Sakinleştikten sonra sizi öfkelenmeyecek alternatif bir açıklamaya yönelin

Yönlendirme

Duygusal enerjinizi yönlendirebileceğiniz bir aktivite bulun