

ÇORUM REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ



ÖFKE KONTROLÜ

ÖFKE

İnsanın 5 temel duygusu bulunmaktadır. Sevinç, keder, endişe, tiksiniş ile beraber öfke de insanın temel duygularındandır. Temel bir duygu olduğu için de doğal bir duygulanım olarak kabul edilir





Öfke, engellenme durumu, saldırıya uğrama, yoksunluk ve kısıtlanmaya uğrama gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye ya da kişiye yönelik farklı biçimlerde saldırgan davranışlarla nihayetlendirilen olumsuz bir duygu" olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2007).



AÇIK VE SAYGILI ŞEKİLDE İFADE EDİLİRSE İLİŞKİLERİN KALİTESİNİ ARTIRIR

Doğuştan gelen duygulardan biri olan öfke, öğrenme ile şekillenen, günlük hayatta sıklıkla meydana gelen “beklenti ve isteklerin karşılanmaması” durumlarına karşı verilen şiddete dönüşmedikten sonra da sorunlara çözüm getirebilen bir duygudur.

ÖFKENİN NEDENLERİ

İÇSEL NEDENLER

- Kişisel sorunlarımız
- Kuruntularımız
- Başımızdan geçmiş bazı olaylar
- Kişilik bozuklukları olabilir

DIŞSAL NEDENLER

- Kişiler (kendisi, anne-baba, çocuk, arkadaş)
 - Olaylar (çatışma, engellenme, haksızlık)
 - Durumlar (trafik, randevu)
-

ÖFKEYİ KONTROL ETME

- Öfkenizi tetikleyen durumları ve biçimini tanıyın.
 - Sakinleşme yönteminizi belirleyin.
 - Derin nefes alın, nefes ve nabzınızı kontrol altında tutun.
 - Kendinize sizi sakinleştirecek cümleler söyleyin.
 - Kendinizi kontrol etme konusunda kararlı olun.
 - Şiddet davranışlarını asla kabul edilebilir görmeyin.
 - Çevrenizdekileri öfkelendiğinize dair bilgilendirin.
 - Çözüm aramaya odaklanın.
-

“

DÜŞÜNCELERİMİZ VE ÖFKE

Öfkemiz düşüncelerimize bağlıdır. Düşüncelerimiz duygularımızı, duygularımız davranışlarımızı etkiler. Öfke yaratan düşüncelerimizi değiştirdiğimizde öfkemizin şiddetinin azaldığını görürüz.

İNKAR

- Genellikle insanlar öfke ile ilgili sıkıntılarını kabul edip yardım istemek yerine, öfkelerini bastırma, yok sayma eğilimindedirler. Bastırılmış öfke zamanla kronikleşir(kalıcı) Başlıca üç objeye yönelik ortaya çıkar.
 - Kişinin kendisine
 - Başkalarına
 - Başına gelenlere, yaşadığı dünyaya karşı
-

ÖFKE KONTROLÜ

- Öfkeyi doğru ifade etme becerisini kazanmaya "**Öfke Kontrolü**" denir
- Öfke kontrolünde temel amaç; saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresine zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade becerisi kazanmasıdır.



- Öfke kontrolünü öğreten pek çok yöntem vardır. Doğru yöntem kişiden kişiye değişebilir.
- Bireyin kişilik özelliği, yaşam tarzına uygun olanın seçilmesi etkili sonuca ulaştırır.



ÖFKEYLE BAŞETMEDE KULLANILAN YANLIŞ YOLLAR

- Öfkeyi Yok Sayma
- Öfkeyi Başkasına Aktarmak
- Öfkeyi Saldırganca Ortaya Koymak
- Öfkeyi Pasif Davranışlarla Ortaya Koymak
- Öfkeyi Kendine Yöneltmek



ÖFKE KONTROLÜNDE TEMEL İLKELER

- Konu sizin için önemliyse mutlaka konuşun.
 - Sorunu düşünüp açıklık kazandırmaya zaman ayırın.
 - Ben Diliyle Konuşun
 - İnsanların farklı olduğunu gerçeğini kabul edin.
 - Hiçbir sonuca varmayan tartışmalara girmeyin.
-

ÖFKEYLE OLUMLU BAŞETME YOLLARI

- Hangi duygunuz öfkeye yol açıyor? Önce asıl duygunuzu fark edin.
 - Hakkınızı koruyun ancak ne pasif ne saldırgan olmadan!
 - Gerektiğinde mola alıp 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.
-

ÖFKELİ İSENİZ

DERİN NEFES ALIN

ÖFKE TEPKİSİ VERMEDEN ÖNCE EN AZ 10 DEFA
DERİN NEFES ALIP VERİN, SONRA TEPKİ VERİN...

ÇATIŞMA ORTAMINDAN BİR SÜRE UZAKLAŞIN

TARTIŞMAYI ERTELEYİN

SPOR YAPIN

BİR MEŞGULİYET BULUN