

ÖFKE NEDİR?

Öfke, bireyin kendisini engelleyen herhangi bir durum, olay veya kişiyle karşılaştığında ortaya çıkan doğal bir duygudur.

Öfke duygusunu bir Buz Dağı'na benzetmek yanlış olmaz. Suyun üzerinde kalan kısım öfkedir. Ancak suyun altında kalan geniş bölümde öfkenin kaynakları bulunur.

Öfkelenildiğimizde...

SALDIRABİLİRİZ

BASTIRABİLİRİZ

UNUTABİLİRİZ

GİZLEYEBİLİRİZ

BAĞIRABİLİRİZ

ÖFKE YÖNETİMİ



Öfkede her duyguların bir gerekliliği vardır.

Öfkedeki duyguların kontrolünü yaşamak önemlidir.

Öfkedeki duyguların davranış olarak nasıl gösterildiği önemlidir.



İsteklerimiz olmadığında

Beklediğimiz bir sonuçla karşılaştığımızda

Beklentilerimiz gerçekleşmediğinde

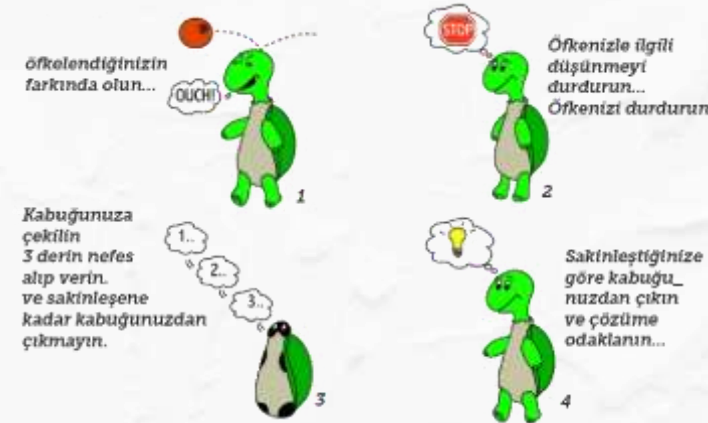
Anlaşılmadığımızı hissettüğümüzde

Kendimizi çıkmazda hissettüğümüzde, engellendiğimizde

Kişilerimize saldırıldığında

Ya da

ÖFKEMİZİ KONTROL
ETMEYİ
ÖĞRENEBİLİRİZ.



ÖFKE İLE BAŞ ETMEDE ÖNERİLER

Siz öfkelenirken durumlarda susmak da patlamak çözüm değildir. Aşağıda kendinizi etkileyen bir şekilde ifade etmenize yardımcı olacak bazı yöntemler bulabilirsiniz.

1.Öfkenizin kaynağını bulun. Kendinizi ifade etmeden önce mutlaka “Neden öfkeleniyorsunuz?” ve “Kime öfkeleniyorsunuz?” sorularını kendinize yanıtlayın. Öfkenizi yansıttığınız kişiyi gerçekten kızdığınız kişiyi olmayabilir. Durumu değerlendirin.

2.Konuşmak için uygun yer ve zamanı seçin.

3.Sakin olun. Yüksek sesle ve hatta şiddetle verilen mesajlar çoğu zaman doğru algılanmaz. İlişki kopma noktasına gelebilir.

4.Karşınızdakine dinleyin.

5.‘Ben’ dilini kullanın. Konunun ‘siz’ üzerindeki etkisinden bahsedin. Örneğin, ‘Bana daha çok zaman ayırırsan daha mutlu olurum.’ gibi.

6.Neler değişmesini beklediğinizi açıkça söyleyin.

7.Olumsuzluklardan çok çözümlerden bahsedin. Siz çözüm üretin, **ÖFKE GELİR GÖZ KIZARIR,** karşınızdakine de çözüm üretmesini önerin.

8.10’a kadar sayın.

9.Ortamdan bir süre ayrılıp hareket edin, hava alın, mümkünse müzik dinleyin, yürüyün.

10.Ortamdan ayrılamıyorsanız derin nefes alarak bedensel olarak gevşemeye çalışın.

11.Hayal gücünüzü kullanın. Siz rahatlatan bir anıyı gözünüzün önüne getirip orada olduğunuzu hayal edin.

SAY

ÖFKENİN SONUÇLARI

Bir kişiyi öfkelenen kontrol edemediği durumlarda; fiziksel, zihinsel, davranışsal bir takım olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilmektedir.

FİZİKSEL

Nefes almada güçlük, kan basıncının yükselmesi, baş ağrısı, kas ve eklem ağrıları, terleme ve titreme, uykusuzluk, bayılma

ZİHİNSEL

Performans kaybı, unutkanlık ve dikkatsizlik, motivasyon eksikliği, düşünce yapısında bozulmalar, yüksek düzeyde kaygı

DAVRANIŞSAL

Acelelik, saldırganlık, konuşma bozuklukları, kendine fiziksel zarar verme, kendinizi ifade etmede yetersiz kalma, etkili iletişim kuramama, bir takım takıntılı davranışlar



SAKINLEŞME	• Öfke anında durup yavaş ve derin nefesler alarak kendi kendinizi sakinleştirmek.
ALTERNATİF DÜŞÜNCE	• Sakinleştikten sonra farklı bakış açısıyla olayı tekrar değerlendirmek.
YÖNLENDİRME	• Duygusal enerjinizi yönlendirebileceğiniz bir aktivite bulmak. Spor, resim,müzik...

**ÖFKE GİDER YÜZ KIZARIR
(TÜRK ATASÖZÜ)**