

ÖFKEMİZİ NEDEN YÖNETMELİYİZ?

1. Öfke, kontrol edilmediğinde kişinin kendisi ve çevresi için zararlı olabilir
2. Kişilerarası ilişkilere zarar verir
3. Fiziksel ve ruhsal sorunlar yaratır
4. İlişkilerin zorlaşmasına sebep olur
5. Yıkıcı etkilere yol açar
6. Kişilerde sigara kullanma, madde bağımlılığı, yeme bozuklukları, depresyon gibi sorunlar açığa çıkabilir
7. Bu kişilerde gerginlik stres gibi ruh sağlığını tehdit eden kronik problemler ortaya çıkabilir
8. Uygun yollarla ifade bulamayan öfke saldırganlık ve düşmanlık duyguları kişilerde ciddi sağlık problemleri ortaya çıkarabilir
9. Özellikle bağışıklık sistemi, kalp damar hastalıkları, mide bağırsak sistemi hastalıkları riskleri artar.

ÖFKEMİZİ NASIL KONTROL EDEBİLİRİZ?

1-DERİN NEFES ALIN: Öfkelendiğiniz zaman derin derin nefes alıp verin ve tepkiyi hemen değil daha sonra vermeye çalışın...

2- DURUN: İçinizden 1'den 10'a kadar sayın.

3- GEVŞEME: Rahatlamış bir bedende öfke duyguları yer alamaz

GEVŞEME EGZERSİZLERİ: 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.

4-ETKİLİ İLETİŞİM: Öfkeyi sözel olarak ifade etmek, sizi rahatlatır.



5-DÜŞÜNCELERİ DEĞİŞTİRME: Olumlu düşünceler, öfkenin önüne geçer. Olumlu şeyler düşünün. Unutmayın sadece yaşamın iniş ve çıkışlarından bazılarını yaşıyorsunuz.

6-ÖFKELENDİĞİN DURUMDAN UZAKLAŞMA: Çevreyi değiştirin çatışma ortamından bir süre uzaklaşın.

7-PROBLEMI ÇÖZME: Problemi çözmeye yönelmek öfkeyi azaltır. Değiştirebileceğimiz bir şeyse çözüm yolları araştırılabilir.

Değiştirilemeyecek bir durumsa, çözüm için uğraşmak yerine, yapılacak en iyi şey sorunla yüzleşmektir.

Elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışın ama, yanıtları hemen bulamıyor, sonuca hemen ulaşamıyorsanız, kendinizi cezalandırmayın.

8-MİZAHTAN YARARLANMA: Öfke ve mizahın bir arada olması mümkün değildir. O yüzden öfkeyi yok etmek için işi komikliğe vurun, gülün, kahkaha atın...

9-DAVRANIŞIN SONUÇLARINI DÜŞÜNME: Zararlarını ve kazançları değerlendirin. (Öfkeyle kalkan zararlar oturur!)

10-ÖFKELİYKEN KARAR VERMEYİ ERTELEME: Kararı sonraki zamana bırakmak mantıklı karar almamızı sağlar.

11-TARTIŞMAYI ERTELEYİN: Tartışmayı sonraya bırakın

12-KOŞUN, SPOR YAPIN ENERJİNİZİ BOŞALTIN: Çıkıp spor yapmak sizi rahatlatacak enerjiniz boşalacaktır.

13-FİLM İZLEYİN: Film seyretmek insanı her şeyden uzaklaştırır.

14-İSTERSENİZ AĞLAYIN: Ağlamak duygusal boşalım sağlar.

15-BİR MEŞGULİYET BULUN: Başka meşguliye yönelmek kafanızı dağıtacaktır.

AHMET ZEKİ ATALAY ORTAOKULU REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ



ÖFKE NEDİR?

ÖFKE DUYGUSU OLMASAYDI NE OLURDU?

ÖFKE NE DEĞİLDİR?

ÖFKENİN NEDENLERİ

ÖFKENİN BELİRTİLERİ

ÖFKEMİZİ NEDEN YÖNETMELİYİZ?

ÖFKEMİZİ NASIL KONTROL EDEBİLİRİZ?

ÖFKE NEDİR?

Öfke: Genellikle engellenme, haksızlığa uğrama, eleştirilme, küçümsenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme gibi rahatsız edici durumlarda ortaya çıkan önceden planlanmamış duygusal bir durumdur.

Sıklığı, süresi, yoğunluğu ve ifade etme biçimleri kişiden kişiye farklılık gösterir

Tehlikeli durumlara hazırlayıcı, koruyucu, doğal ve evrensel bir duygudur.



İNSANLARDA ÖFKE DUYGUSU OLMASAYDI NE OLURDU?

Bir şeyin neden gerekli olduğunu anlayabilmek için eğer olmasaydı nasıl olurdu diye düşünmek gerekir. Eğer öfke olmasaydı hoşnut olmadığımız durumları değiştirmek için motivasyonumuz, değer verdiğimiz şeyleri korumak için çabamız, kendimizi geliştirme isteğimiz, haksızlığa karşı direncimiz, engeller karşısındaki mücadeleliliğimiz olmazdı. Öfke kendimiz olmamızı sağlayan bir duygudur. Sınırlarımızı oluşturur.

Öfke doğal olarak oluşur. Artık öfkelenmeyeceğim diye bir şey olamaz. Öfke, ayakta kalmak-mücadele etmek-yarışmaya girmek, yıkıma karşı koymak, varlığımızı devam ettirmeye çalışmak gibi duyguların ifadesi.

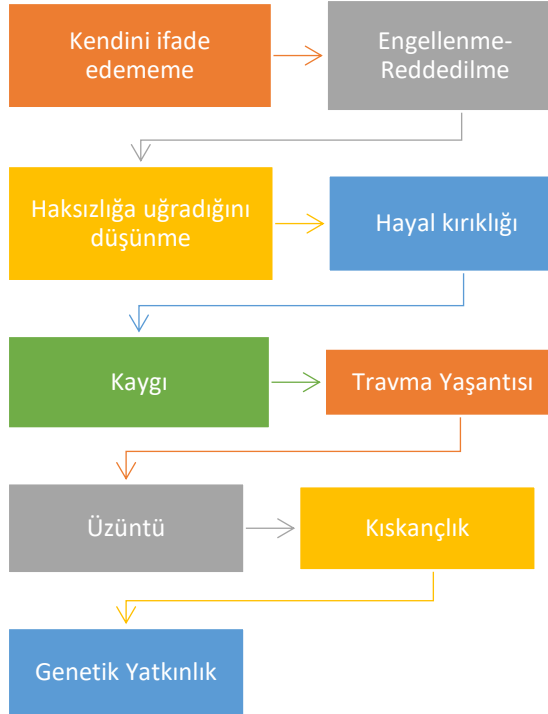
Öfke, dünya sizin istediğiniz gibi olmadığında yaşadığınız bir duygudur.

ÖFKE NE DEĞİLDİR

1. Öfkenin ifadesi kalıtsal değildir.
2. Öfke otomatik olarak saldırganlığa yol açmaz.
3. Öfke bir problem çözme aracı değildir.
4. Başkalarını suçlama biçimi değildir.
5. Başkalarını kontrol etme yolu değildir.
6. Haklı çıkma yolu değildir.
7. Şiddeti ve suç işlemeyi haklı kılmaz.

ÖFKENİN NEDENLERİ


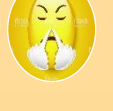


İçsel Nedenler



Dışsal Nedenler

1. Engellenme
2. Fiziksel incinme ve yaralanmalar
3. Tacize uğrama
4. Saldırıya uğrama
5. Tehdit-Korkular, Kavgalar
6. Arkadaş Kaybı,
7. Kaçırılmış Fırsatlar
9. Olumsuz Anne Baba Tutumları (otoriter, aşırı hoşgörülü reddedici, tutarsız anne baba tutumu vb.)
10. Sosyo-ekonomik durum
11. Medya

ÖFKENİN BELİRTİLERİ

 Doğrudan Belirtiler	 Doğrudan Belirtiler	 Dolaylı Belirtiler	 Dolaylı Belirtiler
<ol style="list-style-type: none">1. Tokat atma, tekme atma, vurma2. Yüksek sesle konuşma3. Küfür etme, tehdit etme4. Aşırı eleştirel olma5. Sürekli hata arama	<ol style="list-style-type: none">6. Tartışmacı ve saldırgan bir tutum içinde olma7. Suçlama, Alay etme, Şüphecilik8. Dedikodu yapma9. Önyargılı Yaklaşma10. Öfke Nöbetleri	<ol style="list-style-type: none">1. Başkalarında n uzak durma2. Başkalarıyla işbirliğini reddetme3. Sessizlik, Unutkanlık4. Depresyon5. Suçluluk duygusu	<ol style="list-style-type: none">6. Çekingen davranma7. Şiddet ve suça yönelik düşünceler8. Yoğun stres, mutsuzluk, gerginlik,9. Gücenmişlik, küskünlük, ağlama