

ÖFKE KONTROLÜ



► Öfke: Basit bir “sinirlilik” veya “kıızgınlık” halinden, yoğun hiddet durumuna kadar değişen dereceli, duygusal bir durumdur (Spielberger ve arkadaşları; 1991).



ÖFKE ÇEŞİTLERİ

- ▶ Sürekli Öfke
- ▶ İçselleştirilmiş Öfke





Öfke

- Problem çözme aracı değildir.
- Öç alma veya intikam yolu değildir



Öfke

- Başkalarını suçlama biçimi değildir
- Şiddet gösterme yada suç işleme sebebi değildir.



Öfke

- Başkalarını kontrol etme yolu değildir
- Haklı olma yolu değildir

ÖFKE NE İŞE YARAR?

inkar edilme, mesi, bastırıl mamas 1 ve öncelik öğren kabul edilme şücriva şaynım kavşas kontrol sınırla sınırla dümdal • bir yerde sınırlı görürler işarrı yarar kendisi ni koruma sına olamak sağlar.



Öfke

Öfke

Öfkenin

ÖFKENİN NEDENLERİ



Engellenme,
kışkırtma, reddedilme



Rahatsız edici, hoş olmayan
uyaran



Kişisel haklara ve benliğe saygı
gösterilmemesi

ÖFKENİN NEDENLERİ



Ekonomik, kültürel ve sosyal faktörler, biyolojik faktörler



Okul yapısı



Akran grupları vs.

ÖFKENİN BELİRTİLERİ

a) Doğrudan Belirtiler

Tokat
atma

Kişinin başkalarını incitmeyi ya da çevreye zarar vermeyi istediğini gösteren sözel ve fiziksel tacizlerdir.

Yüksek sesle konuşma, aşırı eleştirel olma, küfür etme



b) Dolaylı Belirtiler

Başkalarından uzak durma,
Sessizlik

Aşırı alttan alma,
Mutsuzluk ve gerginlik

Depresyon ve suçluluk duyguları

Ağlama



ÖFKENİN BOYUTLARI

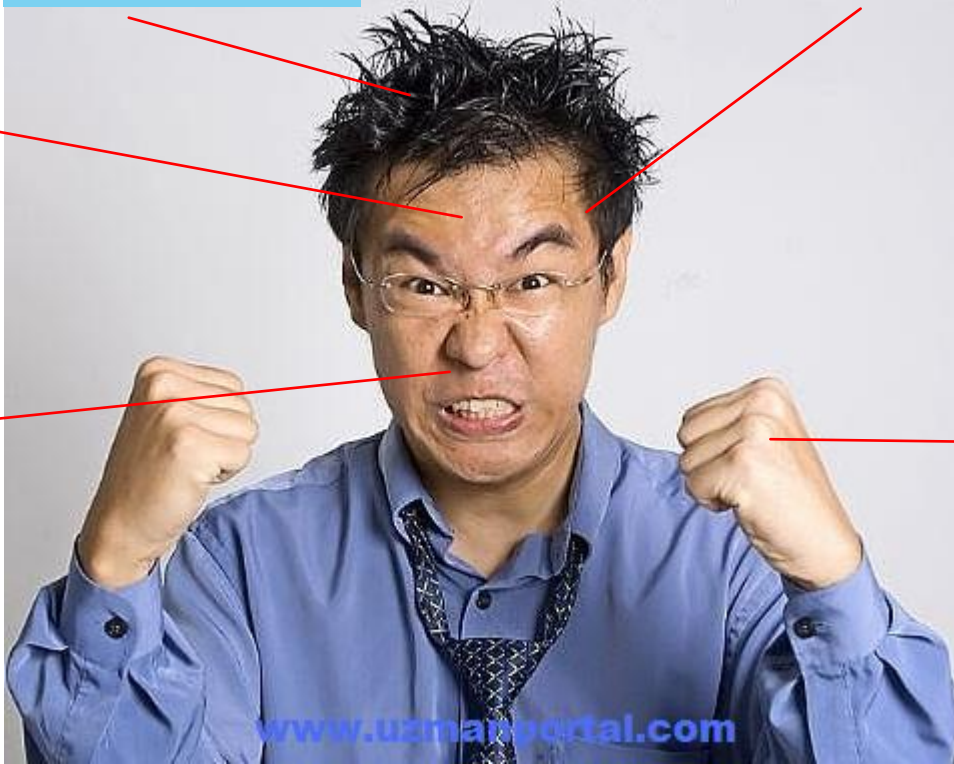
Baş ağrısı

Kaşların çatılması

Terleme

Burundan soluma

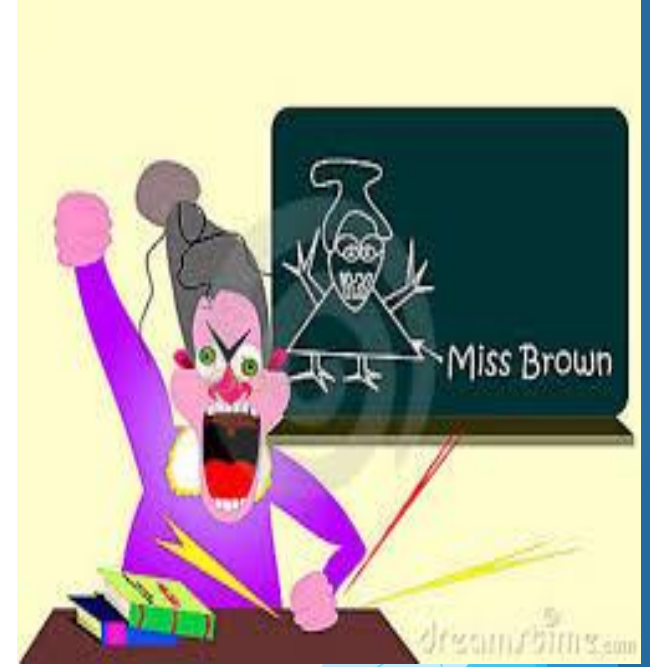
Yumrukların sıkılması



Fiziksel ve Fizyolojik Boyutu
Vücudu savunma için hazırlayan tepkilerdir.

Sosyal Boyutu

- Her kültür öfke için “ifade etme kuralları” koymaktadır ve bireyler sosyalleşme sürecinde kültürlerinde kabul edilen öfkeyi ifade etme şekillerini öğrenmektedirler (Aktaran: Güleç, 2002). Sonuç olarak öfke duygusu koşullanma, pekiştirme, taklit, özdeşleşme, gözlem, öğrenme yoluyla öğrenilmektedir



Bilişsel Boyutu

- ▶ Berkowitz (1990) öfke tepkisinin ne şekilde ve nasıl olacağını, bireyin sahip olduğu mantıklı ve mantık dışı inanışları, geçmiş yaşantıları ve olayla ilgili çağrışımları tarafından belirlendiğini ifade etmiştir.
- ▶ Diğer bir ifade ile birtakım düşünce biçimleri öfke yaşantısını yoğunlaştırmakta, birtakım düşünce biçimleri ise zayıflatmaktadır.

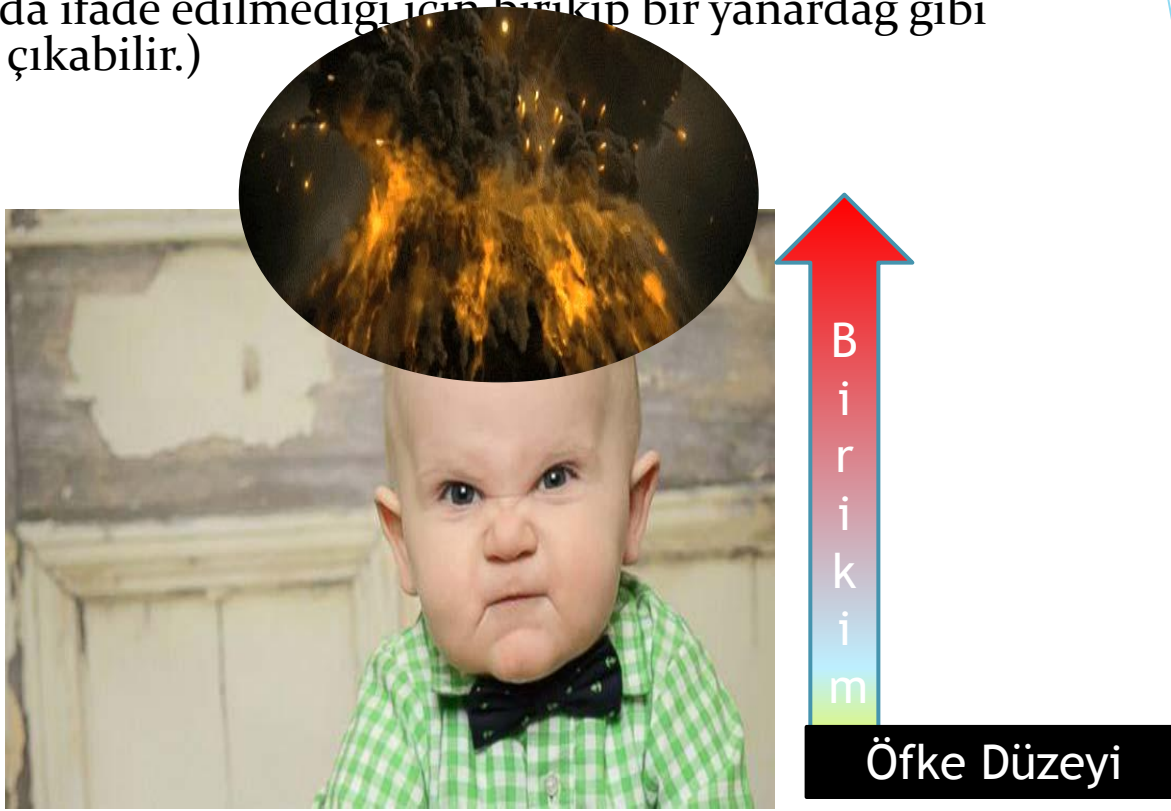
ÖFKE İFADE TARZLARI

- **Saldırgan Davranış:** Bağırarak, kızılmak, eşyaları tahrip etmek, duvarlara vurmaya gibi davranışlarda bulunur.



- ▣ **Bastırılmış Davranış:** Sürekli öfkeyi bastırmak, sürekli kızmıyormuş gibi görünmek, sakin kalmak, belli etmemektir.

(Zamanında ifade edilmediği için birikip bir yanardağ gibi ortaya çıkabilir.)



- ▣ **Kontrol Etme:** Ben hiçbir şeye kızmam, öfkelenmem demek yerine kızdığımız şeylerin farkına varıp bunları uygun bir şekilde ifade etmemiz kullanabileceğimiz en etkili yöntemdir.

SAĞLIĞA ETKİSİ

Etkilerimiz
say say
bitmez...

- Baş ağrıları
- Mide rahatsızlıkları
- Solunum problemleri
- Cilt problemleri
- Böbrek fonksiyonlarından sorunlar
- Sinir sistemi rahatsızlıkları
- Var olan fiziksel rahatsızlıkların kötüleşmesi
- Psikolojik rahatsızlıklar gibi sorunlara yol açabilir.

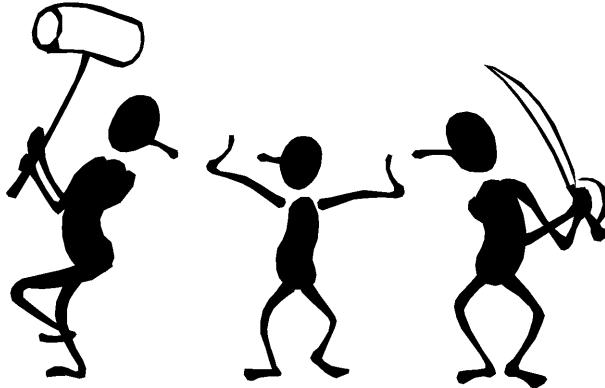


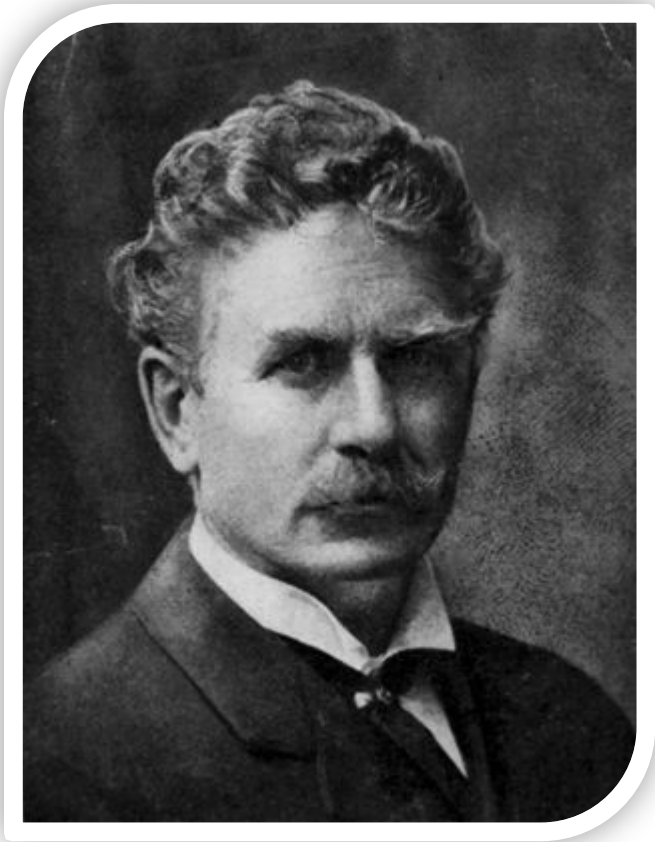
NEDEN BAŐA ÇIKILMASI GEREKEN BİR DUYGU

- ▶ Yıkıcı etkilere yol açabilir.
- ▶ Kişisel ve sosyal sorunların ortaya çıkışında rol oynar.
- ▶ Sosyal ilişkileri bozar.
- ▶ Uygun yollarla ifade bulmayan öfke saldırganlık ve düşmanlık duyguları kişilerde ciddi sağlık problemleri ortaya çıkarabilir. Baş ağrısı, yüksek tansiyon Özellikle kalp damar ve mide bağırsak sistemi hastalıkları riskleri artar.
- ▶ Depresyon, yeme bozuklukları, madde bağımlılığı, sigara kullanımı gibi sorunları zemin hazırlar.

ÖFKEYLE BAŞETMEDE KULLANILAN YANLIŞ YOLLAR!!!

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





**ÖFKELİYKEN KONUŞ !
GÖRECEKSİNKİ,
PİŞMAN OLACAĞIN EN
GÜZEL
KONUŞMAYI
YAPACAKSIN.
A. BIERCE**

Birlikte....



". Duygular, insanın kendisini iyi ya da kötü hissetmesine yol açarlar, ancak bir insanı iyi ya da kötü diye değerlendirmeye yetmezler.

*Peki
Kişilerin aynı olay karşısında
verdiği tepkilerin şiddeti
neden farklı oluyor????*



ÖFKENİN ŞİDDETİNİ BELİRLEYEN FAKTÖRLER

► *Ödenen Bedel*

Ödevini yapmayan öğrenciye öğretmeni öfkelenir ama bu öfke sınırlıdır. Çünkü öğrencinin ödevini yapmaması öğretmene fiziksel, zihinsel ya da duygusal olarak herhangi bir yük getirmeyecektir.



ÖFKENİN ŞİDDETİNİ BELİRLEYEN FAKTÖRLER

► *ATFEDİLEN ÖNEM:*

Bir arkadaşınız sizin tuttuğunuz takımla alay ediyor ve daha sonra da sizin için çok önemli olan bir hediyein kırılmasına neden oluyor. Eğer hediyein kırılması sizin için daha önemli ise onun kırılması sizi daha çok kızdıracaktır. Eğer takımınız hedyeden önde geliyorsa takımınıza yapılan saldırı sizi daha Fazla öfkelendirecektir.



ÖFKENİN ŞİDDETİNİ BELİRLEYEN FAKTÖRLER

► *İÇİNDE BULUNULAN RUH HALİ:*

İnsanlar stresli olduklarında, olumsuz bir olay yaşadıklarında ya da üzücü bir haber aldıklarında tahammül eşikleri otomatik olarak düşer ve çok daha çabuk öfkelenebilir.



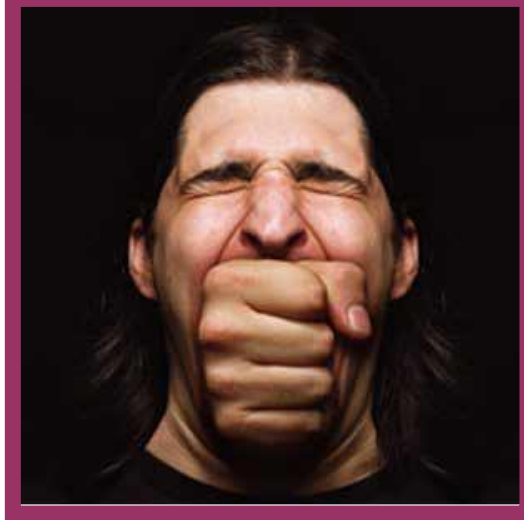
ÖFKEMİZİ BOSALTMAK İYİ MİDİR?

- ❑ DOGRU YERDE ,
- ❑ DOGRU ZAMANDA
- ❑ VE DOGRU SEKILDE
- ✓ ÖFKEMİZİ BOSALTMAK
EN UYGUN OLANIDIR.

ÖFKE KONTROLÜNÜ ÖĞRENEBİLİRİZ!!!

- ▶ 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.





Öfke kontrolünde **doğru yöntem kişiden kişiye**
değişir.



- ✓ Öğretmenler bir rol modeli olarak öğrencilere sakin kalmayı ve öfke duygularına saldırgan olmayan tepkiler vermeyi göstermelidir.
- ✓ Bunun anlamı, öncelikli olarak öğretmenlerin öfke duygularını uygun yollarla göstermeyi öğrenmek zorunda olduklarıdır.



Öfkelendiğimizizde...

- ▶ Bastırabiliriz
- ▶ Anlatabiliriz
- ▶ Dindirebiliriz



- ▶ Bu yöntemlerden en sağlıklı olanı öfkeyi sözel olarak ifade etmektir. Bunu yapabilmek için istediklerimizin ne olduğunun farkına varmalı ve bunları açık ve karşımızdakini incitmeyecek şekilde aktarmalıyız.

- Bir diğer yol, öfkeyi bastırmaktır. Kızgınlığınızı içinizde tutup, onu düşünmemeye çalışıyor ve dikkatinizi daha olumlu bir şeylere yönlendiriyorsanız, bu yolu kullanıyorsunuz demektir. Bu yol ise çok sağlıklı olmayabilir. Eğer kızgınlık ,doğru bir biçimde ifade edilmezse ,bir süre sonra bu duygu kişinin kendisine döner ve yüksek tansiyon,psiko-somatik rahatsızlıklar (ülser,alerjiler vb.)ya da depresyon gibi sorunlara yol açabilir.





➤ Öfke yaşadığınızda kendinizi sakinleştirmeye çalışabilirsiniz. Nefes alıp verişlerinizi, kalp atış hızınızı kontrol ederek, kendinizi fizyolojik olarak sakinleştirip, içinizdeki öfke duygusunu hafifletebilirsiniz.

ÖFKE KONTROL YÖNTEMLERİNİ BİLİYOR MUYUZ????



ÖFKEYİ DENETLEMeye YÖNELİK ÖNERİLER

- ▶ *Öfkenizle Yüzleşin Ondan Kaçmayın*
- ▶ *Ben Dilini Kullanın*
- ▶ *Öfkenin Altındaki Duyguları Anlamaya Çalışın*
- ▶ *Kendi Kendinizi Sakinleştirmeye Yönelik Egzersizleri Düzenli Yapın*
- ▶ *Kendinize Sizi Sakinleştirecek Cümleler Söyleyin*
- ▶ *Derin Nefes Alın, Nabız Atışlarınızı Ve Nefesinizi Kontrol Altına Almaya Çalışın.*

ÖFKEYİ DENETLEMeye YÖNELİK ÖNERİLER

- ▶ Öfke Duygusuna Evet Ama Bu Duyguyla Davranmaya Hayır, Bağırmanın Vurmamın
- ▶ Kendinize Zaman Tanıyın Eğer Mümkün İse Kendinizi Öfkeli Olduğunuz Ortamdan Hemen Uzaklaştırın Ve Sorunla Ancak Kontrolünüzü Yeniden Kazandığınızda Uğraşın.
- ▶ Problemi Açığa Kavuşturmaya Çalışın Ve Çözümü Aramaya Odaklanın.
- ▶ Çevrenizdekileri Öfkeli olduğunuz Dair Bilgilendirin
- ▶ Kişisel Saldırlara Cevap Vermeyin

Çok neşeli anınızda hiçbir şey vaat etmeyiniz.



Çok öfkeli anınızda ise hiçbir kimseye cevap vermeyiniz.

NELER YAPABİLİRİZ?

İLETİŞİM BECERİLERİNİ ÖĞRENEBİLİRİZ:

- Bu, söylediklerimizin duyulması ve farklılıkların tartışılması şansını artıracaktır.
- Bazı ilişkilerde sakin ve suçlamalardan uzak bir konum sağlamak, uzun soluklu bir değişim yaratmak açısından çok önemli olabilir.



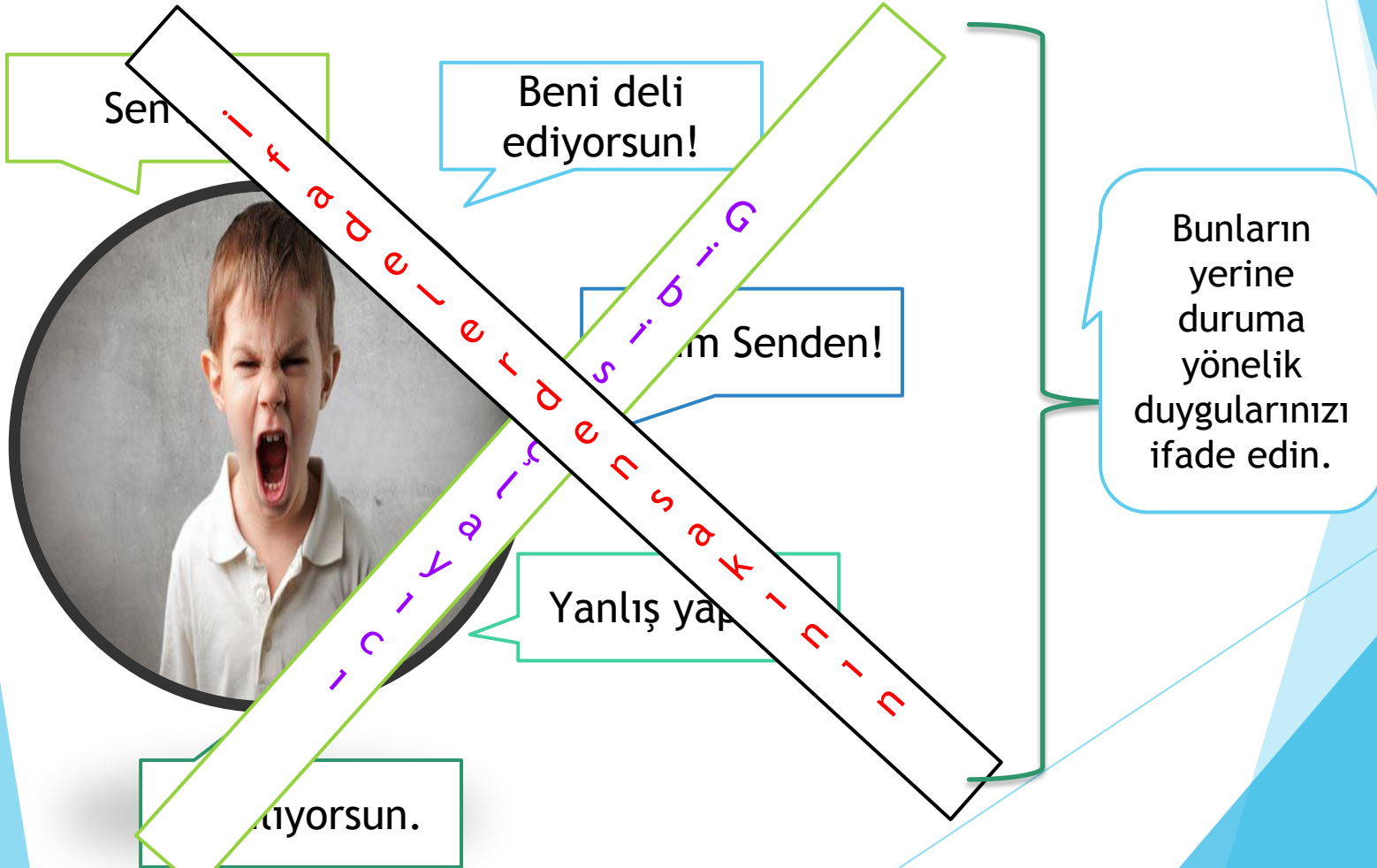
ÖFKEMİ NASIL İFADE EDİYORUM?

- "Sen bu iş için yetersizsin." Öfkemiz karşımızdakinin bir davranışıyla ilgiliyse kullandığımız yukarıdaki ifade gerçekte "sen dili" adı verilen ve saldırganlık niteliği taşıyan ifadelerdir.
- Bu tür ifadeler insan ilişkilerini örseler, sarsar, karşı tarafı sinirlendirir, kızdırır ve güvensizlik yaratır.



NE YAPABİLİRİZ?

- Kendinizi ve öfkenizi ben iletiliyle ifade edebilirsiniz.



Örneğin;

Sen Dili

Ben Dili

Kendi aranızda konuşmaktan zevk alıyorsunuz.

Beni dinlemediğiniz için üzölüyorum.

Kurallara uymayıp, düzeni bozmas hoşunuza gidiyor, sorumsuzsunuz

Kurallara uymadığınız için okulun düzenini sağlamakta güçlük çekiyorum.



Ben dili, saldırı niteliği taşımaz, bu yüzden de ben dili kullanan kişiler daha iyi iletişim kurarlar. Ben dili dürüstlüğün en etkili ifadelerinden biridir ve karşı tarafa kişinin kendinden sorumlu olduğu mesajını verir.

- ✓ Sinirlendiğinizde tepki vermeden önce 5 kere derin nefes alıp verin ya da içinizden 10'a kadar sayın.



- ✓ “Öfkeyle kalkan zararlar oturur” sözü, bu yöntemin tarihinin ne kadar eski olduğunu bize gösteriyor. Tepki vermeden önce kendinize tanıyacağınız 15 saniyede hızlı bir değerlendirme yapabilirsiniz.

ÖFKEYİ YÖNETME

Gevşeme Eğitimi



Derin Nefes Alma Alıştırmaları



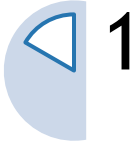
Aşamalı Kas Gevşemesi



Rahatlatıcı Görsel Hayaller

3D Kuralı

1) Çocuklar için 3D kuralı:



1

Dur



2

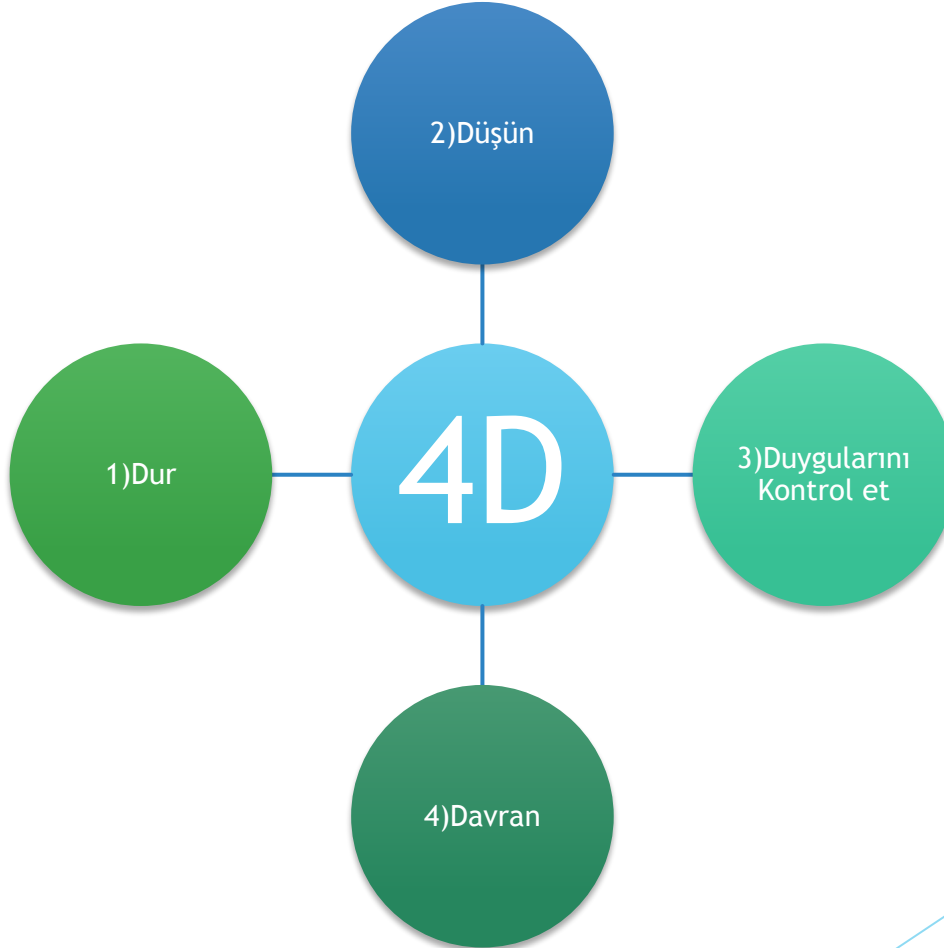
Düşün



3

Davran

2) Büyükler için 4D kuralı:



DANIŐMANLIK

- Yüksek düzeyde öfke yaşayan bir kişinin öfkesinin, danışmanlık aracılığıyla 8-10 hafta içinde orta düzeye inebildiği araştırmalarla gösterildiğini biliyor muydunuz?



SONUÇ OLARAK

- ✓ Öfke, bireyin kendisini tanıması ve uygun ifade yollarıyla belirtilmesi durumunda bireye olumlu bir güç sağlar.
- ✓ Kendimizi kabul etmemiz, enerjimizi kendimiz ve yaşamımıza ilişkin diğer durumlarımızla ilgili olumlu işler yapabileceğimiz alanlara odaklayabilmemizi sağlar.
- ✓ Sonuç olarak öfke enerjimizi yaratıcı ve yapıcı olarak kullanabiliriz.

**SARFEDİLEN HER ŞEY DEĐİŐMEZ,
FAKAT ÇABA SARFETMEDEN DE
HİÇBİR ŞEY DEĐİŐMEZ**

JAMES BALDWIN

