

T.C.
BİLECİK VALİLİĞİ
İl Rehberlik Araştırma Merkezi Müdürlüğü

- ◆ **HEP VEYA HIÇ DÜŞÜNCE TARZI;** durumları iki kategoride değerlendirme şeklidir. Bir durum ya iyi ya da kötüdür şekline düşünme. Örneğin; "arkadaşımın beni her konuda desteklememesi bana değer vermediğini gösterir".
- ◆ **SUÇLAMA;** öfkenizin kaynağını tamamen diğer insanları suçlayarak gösterme. Örneğin; "bu olay tamamen oda arkadaşımın hatası bu yüzden öfkeliyim *"
- c. Bir diğer aşama ise daha önce anlatılan çarpıtılmış düşüncelerin yerine daha gerçekçi daha doğru (işe yarar) düşünceler üretmeyi içermektedir. Çarpıtılmış, mantıklı olmayan her düşünceni bir yere yazarak aynı durum için başka düşünceler üretmeye çalışınız. Bu düşüncelerin gerçekçi ve doğru olmakla birlikte sizi öfkelenmeyen tarzda olmasına dikkat ediniz. Bu çalışma sizin diğer insanların olumlu yönlerini görmeni sağlayacak ve küçük detaylara odaklanmanız yerine resmin tamamına bakmanıza yardımcı olacaktır,
- d. Yukarıda anlatılan üç aşamadan sonra son olarak öfkeye neden olan düşüncelerinizi (çarpıtılmış veya mantıksız düşüncelerinizi) belirledikten sonra her gün için daha gerçekçi ve doğru düşüncelerinizi geliştirin. Bu sizin çözüme ulaşmanıza yardımcı olacaktır. Bu teknik her gün için yapıldığından dolayı daha etkili hale gelmektedir. Çarpıtılmış düşünce kalıplarınız yerine doğru ve gerçekçi düşünce kalıpları koymanız zor bir duruma karşılaştığınızda öfkelenmenizi kontrol altına almaya yardımcı olacaktır.

4. ÖFKENİZİ GÖSTERMENİN BAŞKA BİR YOLU VAR MIDIR?

- c. Bazı zamanlarda öfkelenişimizi ifade etmenin bağırımdan, bir şeyler fırlatmaktan veya bizi sınırlendiren kişiye karşı fiziksel tepkide bulunmaktan başka bir seçenek veya durum olabileceğini göremiyoruz. Saldırgan davranarak değil girişken (atılğan), kendine güvenen tarzda davranışlar sergileyerek öfkeli olduğunuzu belirtirsiniz. Girişkenlik; karşınızdaki kişinin haklarını göz ardı etmeden kendi hakkınızı, düşüncelerinizi ve duygularınızı açıklama becerisidir. Girişken davranmanın uygun yolu doğrudan, açık ve dürüst iletişimdir. Girişkenlikte iki tane iletişim türü vardır.
- a. **SÖZSÜZ İLETİŞİM VEYA VÜCUT DİLİ KULLANMA.** Bazı kişiler öfkelenildiği zaman vücut dilleri ile karşınızdaki kişilere konuşmadan rahatlıkla hissettiklerini belirtir.
- b. **SÖZLÜ İLETİŞİM.** Öfkelenişinizi uygun kelimelerle açıklama. Saldırganlıkta, öfkelenişinizin durumlarda karşınızdaki kişiyi suçlayıcı sözler kullanabilirsiniz. Girişkenlikte (atılğanlıkta) ise hissettiklerinizi sakın ve yapıcı bir şekilde dile getirmeye özen gösteririz. Böylelikle karşınızdaki kişiyi kırmadan hissettiklerinizi dile getirmiş olursunuz.

T.C.
BİLECİK VALİLİĞİ
İl Rehberlik Araştırma Merkezi Müdürlüğü

5. BU ÖNERİLER İŞE YARAMAZSA NELER YAPILABİLİR?

Yukarıda anlatılan öneri veya teknikleri uyguladığınız halde öfkenizi kontrol etmede güçlük çekiyorsanız aşağıda anlatılanlara dikkat ediniz.

- a. **Çevre değişikliği.** Bazen sınırlendiğinizde sizi sınırlendiren ortamdan bir süreliğine de olsa uzaklaşmak öfkenizi dindirip mantıklı düşünmenize neden olabilir. Böyle durumlarda öfke düzeyinizin düşmesi için derin nefes alıp verebilir ve 10' a kadar sayabilirsiniz. Ayrıca size gün içerisinde stresli olduğunuz zamanlara dikkat edin ve bu zamanlarda kendinizi küçük bir mola vermeye çalışınız. Bununla birlikte bu zamanlarda stresinizi daha da arttıracak veya uygun tepkiler veremeyeceğiniz ortam veya tartışmalara girmemeye çalışın.
- b. **Mizah Mizahın olduğu yerde öfke barınmaz.** Bu yüzden öfkeli anlarınızın mizahi bölümlerini yakalayın ve aklınızda hayal edin. Örneğin, tartışırken zihinsel olarak az da olsa kendinizi tartışma ortamından uzaklaştırıp tartışmaya 3. kişinin gözüyle baktığınızda çoğu zaman tartışmanın incir kabuğunu doldurmuyan sebeplerinin farkına varabilir ve tartışmanın komik yönlerini görebilirsiniz. Burada dikkat edilmesi gereken nokta mizahı kullanmanın sorunlarınızı gülererek geçiştirmek veya alay etmek anlamına gelmediğidir. Aksine onlarla yapıcı bir şekilde yüzleşmek anlamına gelmektedir.
- c. **Zamanlama.** Eğer sevdiğiniz kişiyle belli konuları belli saatlerde konuşuyor ve bu konuşmalar da hep tartışma ile sonuçlanıyorsa, bu tür konuları konuşma saatinizi değiştirmeyi deneyiniz. Belki yorgun, dikkatsiz oluyorsunuzdur ya da bu sadece bir alışkanlık haline gelmiştir.
- d. **Alternatifler bulun.** Bazı olaylar karşısında sıklıkla öfkenizin kontrolünüz dışına çıktığını düşünüyorsanız ve bu durum sizin iş. ev. günlük yaşantı ve ilişkilerinize etkide bulunuyorsa bu durumları kontrol etmek veya öfkenizi daha iyi yönetebilmek için profesyonel birinin danışmanlığına başvurabilirsiniz.

KAYNAKLAR:

- ◆ Türk Psikologlar Derneği, 1999 •http://www.saglik.tr.net/ruh_sagligi_ofke.shtml
- ◆ http://qwired.qwu.edu/counsel/SelfHelp/SelfHelp_AngerManagement/
- ◆ Overcome Anger and Aggression, California State University, Long Beach <http://ccvillage.buffalo.edu/vpc.html>
- ◆ ODTÜ KUZZEY KIBRIS KAMPUSU Öğrenci Gelişim ve Psikolojik Danışma Merkezi ÖGPD: 661 21 (05 - 07 - 00)

T.C.
BİLECİK VALİLİĞİ
İl Rehberlik Araştırma Merkezi Müdürlüğü

ÖFKE VE ÖFKE KONTROLÜ



**HER İNSAN ÖFKELENİR BU KOLAYDIR;
FAKAT TAM ADAMINA, TAM ÖLÇÜSÜNDE,
TAM ZAMANINDA, TAM YERİNDE
VE TAM USULÜNDE ÖFKELENMEK, NE
HERKESİN KUDRETİNDEDİR NE DE KOLAYDIR.**

ARİSTOTELES

ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ

T.C.
BİLECİK VALİLİĞİ

İl Rehberlik Araştırma Merkezi Müdürlüğü

Öfke, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen son derece doğal, evrensel ve insani bir tepkidir. Öfke uygun ifade edildiğinde sağlıklı bir duygudur. Ancak öfke, kontrolden çıkıp yıkıcı hale dönüştüğünde kişinin yaşamında son derece önemli sorunlar açabilmektedir. Öfkenin sağlıklı ve işe yarar olabilmesi için bastırılmaması, tanınması, kabul edilmesi ve kontrollü bir biçimde ifade edilebilmesi gerekmektedir. Öfke bir problem çözme aracı, intikam yolu, suçlama biçimi veya başkalarını kontrol etme yolu değildir. Aşağıda öfke belirtileri, kişi için ne zaman problem haline geleceği ve öfke kontrolü anlatılacaktır.

Öfkelendiğimiz zaman fiziksel, duygusal ve düşünsel olarak bazı tepkiler göstermekteyiz. Bu tepkiler doğrudan gözlenebilen ve dolaylı yoldan gözlenebilen tepkiler (işaretler) olabilmektedir.

- Doğrudan gözlenebilen tepkiler (işaretler)-, yüksek sesle konuşma, vurma, tekme atma, tartışmacı ve saldırgan olma, baş ağrısı, kalp atışının hızlanması, mide ağrıları gibi.
- Dolaylı olarak gözlenebilen tepkiler (işaretler); ağlama, endişe, mutsuzluk ve gerginlik, depresyon, aşırı uyku hali gibi.

1.ÖFKE KİŞİ İÇİN NE ZAMAN PROBLEM HALİNE GELİR?

Bazı zamanlarda öfke ile baş etmek çok zor bir durum haline gelebilir. Aşağıda sizin öfkenizi kontrol etmede güçlük çekip çekmediğinizi belirleyecek birkaç soru bulunmaktadır;

- Öfkelendiğiniz zaman kendinizi kontrolsüz durumda hissettiğiniz oluyor mu?
- Öfkelendiğiniz durumlarda daha sonradan onaylamayacağınız davranışlarda/ sözlerde bulunuyor musunuz?
- Sinirli olduğunuz durumda herhangi bir kişiye fiziksel saldırıda bulunuyor musunuz? (örneğin; yumruklamak, itirmek)
- Öfkelendiğinizde gösterdiğiniz tepkinin ilişkilerinize veya çalışmalarınıza zarar verdiği oldu mu?
- Öfkelendiğiniz zaman okul veya yaptığınız işlere yoğunlaşmada güçlük çekiyor musunuz?
- Öfkenizi azaltmak ve sakinleşmek için alkol veya hâp kullanıyor musunuz?
- Öfkeniz sonucunda tutuklandığınız veya yasal zorluklarla karşılaştığınız oldu mu?

Yanıtlarınız arasında bir veya daha fazla evet varsa öfkenizi kontrol etmede güçlükler yaşıyor olabilirsiniz demektir. Eğer evet yanıtınız çok fazla ise veya tüm sorulara evet yanıtı vermişseniz ciddi öfke kontrol probleminiz var demektir. Aşağıda öfkenizi kontrol edebilmemiz için teknikler anlatılacaktır.

Kontrolü kaybettiğinizi anladığınız durumlarda duygularınızla daha yapıcı bir şekilde başa çıkmak için önerilen pek çok yöntem bulunmaktadır. Doğru yöntem kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Yöntem belirlerken yaşam tarzınızı, kişiliğinizi ve günlük yaşamınızda size sıkıntı yaratmamasını göz önünde bulundurmakta yarar vardır.

Bilecik İl Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü

T.C.
BİLECİK VALİLİĞİ

İl Rehberlik Araştırma Merkezi Müdürlüğü

2. ÖFKE SONUCUNDA ORTAYA ÇIKAN FİZİKSEL BELİRTİLERİ NASIL KONTROL ALTINA ALABİLİRSİNİZ?

Genel olarak öfkeli insanlara rahatlamaları veya sakin olmaları söylenmektedir, öfkeli olduğunuz zaman vücudunuzda fiziksel bir gerginlik oluşmaktadır. Bu gerginliği üzerinizden atmanız gerekmektedir. Aynı zamanda bir kişi hem öfkeli hem de sakin olamayacağına göre rahatlamaya yardımcı olacak yöntemleri öğrenerek öfkenin getirmiş olduğu fiziksel belirtileri de kontrol altına almaya çalışabilirsiniz. Burada kullanılan iki yöntem önerilmektedir;

- Derin nefes alma. Derin nefes alırken diyaframınızdan almaya özen gösteriniz. Göğsünüzün üst kısmıyla nefes almak sizi rahatlatmaz. Nefes alıp verdiğinizde göğsünüz değil mideniz şişmelidir. Doğru nefes alıp almadığınızı kontrol etmek için sağ elinizin avuç içini midenize, sol elinizi göğsünüze koyun. Nefes aldığınızda sağ eliniz hareket ediyorsa doğru nefes alıyorsunuz demektir. Denn nefes alırken yavaş ve ritmik olmasına dikkat edin. Örneğin uyurken nefes alıp vermeniz gibi. Sinirleneceğinizi anladığınız anda derin nefes almak için birkaç dakikanızı ayırın. Diyaframınızdan yavaşça nefes almaya başladığınız zaman kaslarınız gevşemeye başlayacak ve gerginliğinizin azaldığını hissedeceksiniz.
- Sistematik gevşeme. Bu teknik vücuttaki temel kas gruplarının rahatlatılmasını içermektedir. Bu teknik sayesinde gergin olan kaslarınızı tespit ederek rahatlatılması sağlanmaktadır. Sistematik gevşeme öfke anında sizin daha az öfke duymanızı sağlamayacaktır. Bu teknik öfke durumundan sonra sizin daha fazla rahatlamaya ve az öfkeli olmanıza yardım edecektir, öfkenin yol açtığı uzun süreli belirtileri (örneğin; gerilme, kas ağrıları) bedensel rahatsızlıkların azalmasını ve hatta ortadan kalkmasını sağlayacaktır.

3. ÖFKELİ DUYGU VE DÜŞÜNCELERİNİZİN ÜSTESİNDEN DAHA ETKİLİ BİR BİÇİMDE NASIL GELEBİLİRSİNİZ?

Öfke sonucu ortaya çıkan durumları daha iyi kontrol altına alabilmeniz için düşüncelerinize odaklanmanız gerekmektedir. Bir durum hakkındaki düşünce ve inançlarınız o durumla ilgili hissettiklerinizi etkilemektedir.

- Öfkenizi kontrol altına alabilmeniz için ilk aşamada yapmanız gereken şey öfkelenmeden önce aklınıza gelen düşüncelerinizin ne olduğunu belirlemek olacaktır, öfkelendiğiniz bir- iki konuyu hatırlamaya çalışınız. Öfkelenmeden önce neler düşündüğünüzü hatırlıyor musunuz? Sinirlendiğiniz başka zamanlarda o anki durum ve kişilere karşı olan düşüncelerinizi bir kâğıda yazınız.
- Öfkenizi kontrol almanıza fayda sağlayacak bir diğer aşama ise; öfkelenmenize yol açan düşünce kalıplarınızın farkına varma olacaktır. Bazı düşünceleriniz doğru bazıları ise sizin tarafınızdan çarpıtılmış düşünceler olabilir. Çarpıtılmış (mantıklı olmayan) düşüncelere örnek verecek olursak;

- ◆ **ETİKETLEME;** herhangi bir mantıklı neden (somut dayanaklarınız) olmaksızın başkalarını olumsuz yönde etiketleme veya adlandırma, örn.; " o kız iki yüzlüdür."

Bilecik İl Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü

T.C.
BİLECİK VALİLİĞİ
İl Rehberlik Araştırma Merkezi Müdürlüğü

BİLECİK İL MERKEZ REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

Bahçelievler Mahallesi

Necmettin Şener Caddesi No: 3

11100 Merkez / BİLECİK



**ÖFKEN VE NEFSİN BİR OLUP AKLINI YENER.
DAİMA SABIRLI, SEBATLI VE İRADENE SAHİP
OLASIN.**

ŞEYH EDEBALI

Telefon: 0 (228) 212 19 95 / 212 32 38

Faks: 0 (228) 212 19 95

E-posta: 130586@meb.k12.tr

Bilecik İl Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü