

ESENYURT ŐEHİTLER ORTAOKULU

ÖFKE KONTROLÜ

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

Sunum İçeriği

- ▶ **Öfke Nedir?**
- ▶ **Öfke Ne Değildir ?**
- ▶ **Öfke Ne İŖe Yarar?**
- ▶ **Öfkenin Sağlığa Etkisi-TaŖıdıđı Riskler**
- ▶ **Öfkenin AŖamaları**
- ▶ **Öfkenin Fizyolojisi**
- ▶ **Öfke ile BaŖ Etmede Kullanılan YanlıŖ Yollar**
- ▶ **Öfke Kontrolü Yöntemleri**
- ▶ **Öfkeyi Ele Alma Yöntemleri**
- ▶ **Özet**

Öfke Nedir?

- Öfke, insanların kendilerini fiziksel ve psikolojik tehlikelere karşı korumalarına yardımcı olan, koruyucu bir duygudur.
- Öfke duygusal, bilişsel, bedensel ve davranışsal olarak ifade edilebilir.
- Öfke birçok farklı sebep tarafından körüklense de genel olarak üç temel faktör içerir: tetikleyici bir olay, kişinin karakter özellikleri ve olaya bakış açısıdır.



Öfke Ne Değildir?



Öfke

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



Öfke

- Başkalarını suçlama biçimi değildir
- Şiddet gösterme ya da suç işleme sebebi değildir.



Öfke

- Başkalarını kontrol etme yolu değildir
- Haklı olma yolu değildir

Öfke Ne İşe Yarar?

Öfke

- Uyarıcı bir işarettir
- Kişiyi tehditlere karşı uyarır ve kendisini korumasına olanak sağlar.

Öfke

- Yeni öğrenmeler için bir motivasyon kaynağıdır
- Sınırlandırılabilirdiği sürece sağlıklıdır ve işe yarar

Öfkenin

- Sağlıklı ve işe yarar olabilmesi için inkar edilmemesi, bastırılmaması ve öncelikle kabul edilmesi, tanınması ve kontrollü bir biçimde ifade edilebilmesi gerekir.

Öfkenin Taşıdığı Riskler

- ▶ Genler
- ▶ Zayıf bir öfke kontrolüne tanık olma
- ▶ Toplumsal bilginin yanlış aktarılması
- ▶ İstismar veya travma yaşama
- ▶ Stresi yanlış kontrol etme
- ▶ Duygularını ifade etmenin yanlış bir şey olduğunu öğrenme
- ▶ Düşük özgüven
- ▶ Düşük engellenme toleransı
- ▶ Hassas duyguları gizleme
- ▶ Dediğim dedik kişilikler
- ▶ Düşünmeden hareket etme yapısı
- ▶ Mükemmeliyetçilik
- ▶ Acı ve acı çekme

Sağlığa Etkisi



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

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.



Birincil ve İkincil Duygular

- ▶ Birincil duygular, o an içinde bulunduğunuz ruh halini yansıtırlar ve sizi nasıl davranacağınıza hazırlarlar.
- ▶ İkincil duygular ise, birincil duygulara verdiğiniz aksiyonlardır; yani duygularınıza karşı hissettiğiniz duygulardır.
- ▶ Çocuğa bağırma → öfke
- ▶ Bağıldıktan sonra kötü hissetme → suçluluk
- ▶ Birincil duygularınızı önemsemediğinizde ya da bastırdığınızda bu duygular öylece ortadan kaldırmazlar; üstü kapalı bir şekilde ifade edilirler. Bu durumun en yaygın örneği bastırılmış öfkenin neden olduğu depresyondur.

Öfke 3 aşamalı bir süreçtir

1.Tetikleyici Olayın Meydana Geldiği Aşama: İçsel Veya Çevresel Bir Faktörden Kaynaklı Olabilir.

2.Yorumlama Safhası: Bu Safha, Öfkenizi Tetikleyen Olayı Nasıl Yorumladığınıza Bağlı Olarak Şekillenir.

3.Davranışsal Safha: Öfkelendiğinizde Nasıl Davranırsınız? Kapıyı Yumruklamak, İçine Atmak, Dolaylı Şekilde İfade Etmek...

Bir Müdafaa Őekli Olarak Öfke

- ▶ İnsanların öfkelenmelerinin en önemli sebeplerinden biri de kendilerini zayıf hissetmeye karşı korumak istemeleridir.
- ▶ İnsanlar öfkeyi genellikle birincil duygular olan incinme ve korkunun devamı niteliğinde, ikincil duygu olarak yaşarlar.

Öfkeyi Tetikleyen Yaygın Durumlar

- ▶ Kişisel aşağılanma ve haksız muameleye karşı koyamama
- ▶ Adaletsiz, kaba veya önyargılı muamele görmek
- ▶ Kişinin otoritesinin, duygularının ya da sahip olduklarının diğer insanlar tarafından ciddiye alınmaması
- ▶ Zamanın kritik olduğu durumlarda hedef odaklı davranışların engellenmesi
- ▶ Sözlü veya fiziksel saldırıya maruz kalmak
- ▶ Zor bir durumda yapacak bir şeyin olmaması

Öfkenin Fizyolojisi

- ▶ Öfke sizi tehlikeden; gerçek, fiili, fiziksel tehlikeden korumak üzere evrimleşmiştir.
- ▶ İnsan beyni öyle bir şekilde örülmüştür ki öfke siz bilinçli bir şekilde davranışlarınızın sonuçlarını hesaplayamadan, öfkenizin büyüklüğünü ölçmeden hareket etmeniz konusunda sizi ikna eder.



Sağlıksız Öfke

- ▶ Sık sık karşınıza çıkar.
- ▶ Çok yoğun hissedersiniz.
- ▶ Çok uzun sürer.
- ▶ Diğer duygularınızı gizler.
- ▶ Aile, iş ilişkilerinizi bozar.
- ▶ Sizi kontrol edilemeyen yıkıcı bir döngüye sokar.
- ▶ İnsanları incitir.

Öfkeyle Baş Etmede Kullanılan Yanlış Yollar

Öfkeyi Yok
Sayma

Öfkeyi
Başkasına
Aktarmak

Öfkeyi
Saldırganca
Ortaya Koymak

Öfkeyi Pasif
Davranışlarla
Ortaya Koymak

Öfkeyi Kendine
Yöneltmek

Öfke, Düşmanlık ve Agresiflik

- ▶ Öfke normal bir duygudur. Olumlu bir şekilde kullanılabilir olmasına rağmen insanlar genellikle öfkeli hissetmek istemedikleri için bu duygunun olumsuz bir duygu olduğunu düşünürler.
- ▶ *Düşmanlık* ise başkalarına karşı agresif tavırlar üretmek ve bu agresifliği haklılaştırma algısıdır.
- ▶ *Agresiflik*, zarar verme niyeti olan bir davranıştır. Genellikle kontrol ve tahakküm kurma isteğini yansıtır. İnsanlar öfkelenildiğinde genelde agresif bir tavır takınıyorlar ama neyse ki agresif davranışlarda bulunmuyorlar.

Öfkeniz Üzerinde Çalışmaya Karar Vermek

Sorumluluk almak

- ▶ Öfkenin sorumluluğunu almak öfke yönetiminin ilk adımıdır.
- ▶ Başkalarının eylemlerinin asla sizin belli bir şekilde hissetmenizi sağlayamayacağını aklınızdan çıkarmayın. Duygular birer uyarıdır. Duygularınız, ihtiyaç ve arzularınızın karşılanıp karşılanmadığından kaynaklanır.

Niyet İfadesini Kullanmak


- Niyet ifadesi sizin öfkenizi kontrol etme ve sorumluluk alma niyetinizi özetler. Niyet ifadesinin amacı, kararlılık ve motivasyonunuzu istediğiniz sonucu elde etmek için yeteri kadar yüksek seviyede tutmaktır.

1. Bir yere yazdığınız zaman niyetinizin etkisi artar.

2. Birileriyle paylaştığınızda niyetinizin etkisi artar.

3. Niyet ifadenizi günlük olarak okumak size güçlü bir şekilde destek sağlar.



- 
- ▶ Niyet ifadeniz kısa ve öz olmalıdır.
 - ▶ Niyet ifadelerini güne başlarken okumak en iyisidir. Çünkü size tamamen uygun bir şekilde odaklanmış bir zihinle günlük aktivitelere başlama imkanı sağlar.

Niyet İfadenizi oluştururken Őu 4 noktaya değinebilirsiniz.

- ▶ **1. Odaklanmak istediğiniz deęiŐiklikler:** Hayatınızda Őu an yapmak istediğiniz deęiŐiklikler neler? Hayatınızda olmasını istediğiniz öncelikli fikirler, değerler ve etkinleŐtirici hedefler neler?
- ▶ **2.Kilit motivasyonlar:** Bu değişiklikleri yapmanız için en güçlü sebep ve motivasyonlar neler? Neden bu deęiŐiklikler Őu an sizin için önemli?
- ▶ **3.odak noktalar:** Alıntılar, ilham verici sözler...
- ▶ **4.Beklenen engeller:** Eğer yapmak istediğiniz deęiŐikliklere engel olabilecek arkadaşlar, durumlar, inançlar varsa bunlara karşı taktikler deęiŐtirin ve bunların üzerine eğilin.

Öfke Günlüğü Tutmak

- ▶ Öfke günlüğü, öfke ile ilgili yaşadığınız tecrübeleri takip etmek, belirtileri belirlemek ve sizi hangi durumların kışkırtıp zorlayabileceğini tahmin etmek için etkili bir araçtır.
- ▶ **1.Öfkeye sebep olan olay olmadan önceki ruh halinizin önemli noktalarını not alın. Örneğin stresli, kaygılı, mutsuz...**
- ▶ **2.Öfkenize sebep oluyormuş gibi görünen olayı ve olaylar dizisini kısaca açıklayın.**
- ▶ **3.Olayın öfkelenmenize sebep olan belirli bir yönünü açıklayın (tetikleyiciler).**
- ▶ **4.Anlayabildiğiniz derecede bu tetikleyicinin sizi neden bu kadar etkilediğini açıklayın.**



5.Deneyimlediğiniz davranışsal, duygusal ve fiziksel belirtileri yazın.

6.Deneyimlediğiniz bütün bilişsel belirtileri açıklayın.

7.Ulaştığınız en yüksek öfke seviyesini not alın(öfke-metre)

8.Öfkenizin arttığının farkına vardığınızda daha önce yaptıysanız onu kontrol etmek için nasıl bir girişimde bulunduğunuzu yazın.

9.Öfkenizi diğer insanlara nasıl açıkladığınızı yazın.

10.Bu durumdan edindiğiniz deneyimleri yazın.


3 ADIM METODU: RAHATLA, TEKRAR DEĞERLENDİR, YANIT VER

- Bu yöntemi kullanarak öfke planlaması yapmanın temeli farkındalığa dayanır. En önemli şey bu dışarıdan gelen uyarıcılara ve işaretlere karşı dikkatli olmak demektir. Öfkenizin tetikleneceği bir durum yaşayacağınızı fark ettiğiniz zaman bununla başa çıkmak için hazır olabilirsiniz.



1. Adım: Rahatlama

- ▶ Kendinize zaman tanıyın:
- ▶ Herhangi bir açıklama yapmadan ortadan kaybolmayın. Karşınızdaki insanın sakinleşmeniz için kendinize zaman vermeniz gerektiğini bilmesine izin verin ve en yakın zamanda onunla tekrar iletişime geçeceğinizi net bir biçimde söyleyin.

- 
- ▶ Karşınızdaki insanla tartışmayı yeniden gündeme getirebileceğiniz ortak bir zaman belirleyin.
 - ▶ Kendinize zaman tanımanın pratik olmadığı durumlarda «aklınıza zaman tanımayı» düşünün. Öfkelendiğiniz an bir tepki üretmek yerine durun. 10'dan geriye doğru sayın. Ya da basit bir şekilde vereceğiniz tepkiyi yok edin. Birkaç dakika için bile olsa rahatlamış hissedeceksiniz.

Nefes Alma Yöntemleri



Diyaframdan derin nefes alma



Kontrollü nefes alma



Yediden geriye saymak



Aralıklarda duraklama



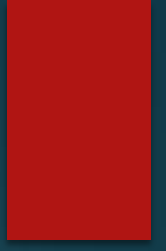
Kontrollü nefes alma

- ▶ 1.Rahat bir pozisyona geçin.
- ▶ 2.Derin derin nefes almaya başlayın.
- ▶ 3.Sakin bir ritimde nefes almaya çalışın. 3 saniye nefes tutup 2 saniyede verin.
- ▶ 4.En az 2 dakika boyunca devam edin.

2.adım: Yeniden Değerlendirin

Dikkatinizi yaşanan duruma yeniden y6nlendirmeniz ve duruma daha tarafsız bir g6zle bakmanız, herhangi bir Şey yapmak i7in harekete ge7ip ge7meyeceğinize ve eğer ge7ecekseniz ne yapacağınıza karar vermek demektir.


- ▶ **Sorumluluğu kabul edin:** G6rmeniz gereken saygıyı karşınızdakinin davranışlarında g6remediğinizde belki incinmiş, korkmuş veya hayal kırıklığına uğramış hissedeceksiniz; fakat karşınızdakini «ř6yle davranmalı» diye d6şunmediğiniz ve daha sonra onu yargılamadığınız i7in 6fkelenmeyeceksiniz. Karşılanmayan Şey aslında sizin ihtiya7larınız. Bunu anlayın ve kabul edin.



- ▶ Duygularınız tamamen amaca hizmet ettiğinde- yani dikkatiniz tamamen ihtiyaçlarınıza ve değerlerinize yönlendirildiğinde- öfke eriyip gider.
- ▶ Empati duygunuzu geliştirin
- ▶ Merhametinizi kullanın

Öfkeli insanlar kendilerine de zarar verirler. Hatalarınıza karşı ne kadar çok anlayış geliştirir ve kendinize ne kadar merhamet ederseniz başkaları üzerinde bunu uygulamanız o kadar kolay olacaktır.

- ▶ Aksi davranan birini gördüğünüzde mutsuz veya dertli insanla karşı karşıya olduğunuzu kendinize hatırlatın.

- 
- ▶ **Gerçekte ne olduğunu düşünün:** Öfkelendiğinizde neye tepki verdiğinize dikkat edin. Kendinize «kamera olsaydı neyi kaydederdiniz?» diye sorun. Olaya bu şekilde yaklaşmak gerçekleri ve çıkarımları birbirinden ayıracaktır.
 - ▶ **Öfkeli düşüncelerinizi gözden geçirin:** Otomatik duygusal tepkileriniz tarafından yönlendirilen ve sizi tetikleyen durumlarla mantıklı bir şekilde başa çıkmak için kendinizi eğitin:
 - ▶ 1.Sizi tetikleyen durumu doğru saptayın.
 - ▶ 2.Kendi kendinize konuşurken kendinizi kontrol altında tutun.
 - ▶ 3.Bir bakış açısı geliştirin: İşler ne kadar kötü giderse gitsin dünya sizi alt edemez.
 - ▶ 4.Gerçekçi olun.
 - ▶ 5.Ne ile savaşacağınızı seçin.
 - ▶ 6.Hayatın adil olması gerektiğine inanmaktan vazgeçin.
 - ▶ 7.Düşüncelerinizi değiştirmeye açık olun.



Zıt Duygulara Odaklanın

- ▶ Eğer içinizden öfkeli davranmak geliyorsa kendinizi barış, huzur ve sevgi gibi ters duygulara yönlendirin.
- ▶ Hatıralarınızı kullanın. Öfkenizin ortasında bu duyguları hissetmek konusunda endişeli olsanız bile tam tersi olan o duyguyu yapabileceğiniz en canlı şekilde hatırlayın.
- ▶ Çekingen öfkeye sahip insanların yaptığı gibi duygularınızı bastırmaya yönelik stratejiler ile ters duygulara odaklanmayı karıştırmayın. Duygularınız o an hissettiğiniz doğru ve samimi ifadelerdir; bu duyguların meşruluğunu inkar etmeyin.

3.ADIM: TEPKİ VERME

- ▶ Tepki verme adımı yola çıkma zamanının geldiğini gösterir. Bu tam da karşı taraf ile sorunu konuşma, çözme ve tartışmayı bir sonuca bağlama zamanıdır.
- ▶ Yaşadığınızı dile getirmek size fayda sağlar.
- ▶ **Not:** öfkelendiğiniz şeyi ikiden fazla insana anlatmak öfkenizi körükleyebilir.
- ▶ **Karşı tarafla iletişime geçme:** «Bak, bana kızgın olduğunu biliyorum ama biraz düşünme fırsatım oldu ve eğer konuşursak bu durumu çözebileceğimizi gerçekten düşünüyorum»

Aktif dinleme

Kararlı bir şekilde konuşun.

Gerginlikten uzak durun.

Karşınızdakini zorlamaktan vazgeçin.

Kendinizi ödüllendirin: Öfkelendiğinizde yapabileceğiniz şeyleri hayata geçirdiğiniz zaman kendinize verebileceğiniz ödülleri yazın.

Öfke Kontrolünde Başarılı Olmanın Anahtarları


1.Öfkenizi kendi kendinize boşaltmayın ve «yaşamayın»

2.Öfkenizi başkalarına yöneltmeyin.

3.Öfkenizi düşmanca niyetler için kullanmayın.

Öfkeyi 5 Adımda Ele Almak

- ▶ **1.adım: Duygularınızı dinleyin:** Öfkeniz belirli bir kişiye yönelikse o insana karşı düşmanca duygular yaşayacaksınız. Bu durumdan kaçınmanın en iyi yolu doğrudan o insana odaklanmak yerine onun ne yaptığına-sizde olumsuz duygular uyandıran şeyin gerçekten ne olduğuna- bakmaktır.
- ▶ **2.adım: Kurtulmaya Odaklanın:** Öfkeniz veya acılarınızla bağlantı kurduğunuzda ve bunları boşaltmak istediğinizde gerçekten bu öfkeyi kabul etmeye ve ondan kurtulmaya niyetlenin.
- ▶ **3.adım:** Öfkenizi boşaltın veya ifade edin.
- ▶ Uygulamak istediğiniz yola odaklanmak yerine 2.adımda geliştirdiğiniz «gönderme» amacına odaklanın. Kendi kendinize ve tekrar tekrar «Ben bu öfkeden kurtuluyorum.» deyin.

- 
- ▶ **4.adım:** Sakinleşin
 - ▶ **5.adım:** Kurtuluş
 - ▶ Rahatça nefes almaya devam ederken sevgi ve bağlılık gibi olumlu duygular hissetmeye çalışın. Kendinize, öfkeli olduğunuz insana veya herhangi bir insana. Bu duyguların sizi bir battaniye gibi sarmasına izin verin.



Öfkenizi Ele Alma Yöntemleri

Spor yapmak

- ▶ Spor yapmanın faydaları
- ▶ Kaliteli uyku
- ▶ Başarı duygusu
- ▶ Hayata odaklanma ve motivasyon
- ▶ Düzenli beslenme
- ▶ Daha iyi bir sosyal hayat
- ▶ Daha güçlü bir özgüven



Vurmak: Amaç, sizde öfke, acı veya mutsuzluk uyandıran olaya odaklanmaktır yani önemli olan duygularımızdır.



Eğer etrafınızda insanlar varsa: elinizi yumruklamayı deneyin. Veya ayağınızı yere sıkıca bastırın ya da vücudunuzdaki herhangi bir kasınızı kasın.



Sanat



Günlük Tutma

Merhamet ve Affetme



- ▶ Affetme salıvermektir. Öfkenizi, gücenme duygunuzu ve acınızı salmaktır. Aynı zamanda karşınızdaki insan için de bir şeyler dilemektir.
- ▶ Affetmekle birlikte, size yanlış yapan insandan artık daha fazla nefret etmemeye karar veriyorsunuz. Affetmek aslında kendinizi iyileştirmek ve biraz huzur bulmak için attığınız bir adımdır. Başkalarını ne kadar kabul ederseniz kendinizi de o kadar seversiniz veya tem tersi.

Affetme süreci

- ▶ 1.Affetmeyi tanımlayın.
- ▶ 2.Kendi hikayenizi anlatın.
- ▶ 3.Merhamet ve anlayış gösterin.
- ▶ 4.Başkalarını incittiğiniz zamanları hatırlayın.
- ▶ 5.Affetmekten beklentilerinizi sıralayın.
- ▶ 6.Öfkenizi alevlendiren düşünce ve hayalleri azaltın veya onlardan tamamen kurtulun.



Kabullenmenin Etkisi

İnsanlar kabullenmenin sadece öfkeye bir çare değil aynı zamanda mutluluğun ve sağlığın artması için de bir araç olduğunun farkında değiller. Karşılaştıkları sorunlar karşısında kabullenen bir tavır sergileyen bireyler acıları, hayal kırıklıkları ve öfkeleriyle daha kolay başa çıkarlar ve hayatlarını çok daha faydalı ve sakin geçirirler.



Kabullenmenin Temel İlkeleri

- ▶ Olayları olmasını istediğiniz gibi değil de olduğu gibi kabul edin.
- ▶ İnsanları oldukları kişi hem de olmadıkları kişi olarak kabul edin.
- ▶ Yaşananların geçici olduğunu kabul edin.
- ▶ Cevabı olmayan sorulara takılıp kalmayın.


Öfkenizi Bilinçli Şekilde Kullanarak Dikkatinizi Odaklama



- ▶ 1.Öfkenizin nedeninizde yaptığı değişiklikleri keşfedin.
- ▶ 2.Fiziksel bir değişiklik fark ettiğiniz an durun ve nefes alın.
- ▶ 3.Kendinize merhamet edin ve öfkelenmenize, acı çekmenize, üzgün hissetmenize izin verin.
- ▶ 4.Eğer içinizde hala öfke hissediyorsanız daha güçlü bir şekilde nefes alın.
- ▶ 5.Meraklı olun.
- ▶ 6.Bedeninize güvenin ve size doğru tepkiyi anlatmasına izin verin.

Özetle;

- ▶ 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.

- 
- ▶ Öfke Duygusuna Evet Ama Bu Duyguyla Davranmaya Hayır, Bağırmanın Vurmayın
 - ▶ 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 Öfkelendiğinize Dair Bilgilendirin
 - ▶ Kişisel Saldırılarına Cevap Vermeyin

► TEŞEKKÜRLER