

T.C.

Genç Kaymakamlığı

Genç Anadolu İmam Hatip Lisesi 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 düşüncenizi 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 görmeyi 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 yaptığınızdan dolayı daha etkili hale gelmektedir. Çarpıtılmış düşünce kalıplarınız yerine doğru ve gerçekçi düşünce kalıpları koymanız zor bir durumla karşılaştığınızda öfkelenmenizi kontrol altına almaya yardımcı olacaktır.

4. ÖFKENİZİ GÖSTERMENİN BAŞKA BİRYOLU VAR MIDIR?

c. Bazı zamanlarda öfkelenmişimizi ifade etmenin bağırıktan, bir şeyler fırlatmaktan veya bizi sınırlendiren kişiye karşı fiziksel tepkide bulunmaktan başka bir seçenek veya durum olabileceğini göremiyoruz. Saldırgan davranarak değil girişken (atılgan), 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 karşısındaki kişilere konuşmadan rahatlıkla hissettiklerini belirtebilir.
- b. **SÖZLÜ İLETİŞİM.** Öfkelenmişinizi uygun kelimelerle açıklama. Saldırganlıkta, öfkelenmiş durumlarında karşınızdaki kişiyi suçlayıcı sözler kullanabilirsiniz. Girişkenlikte (atılganlıkta) ise hissettiklerinizi sakın ve yapıcı bir şekilde dile getirmeye özen gösteriniz. Böylelikle karşınızdaki kişiyi kırmadan hissettiklerinizi dile getirmiş olursunuz.

T.C.

Genç Kaymakamlığı

Genç Anadolu İmam Hatip Lisesi 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 sınırlendığınızde 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 kendinize 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 doldurmayan 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_AdditionalTopics/AngerManagement/
- ◆ Overcome Anger and Aggression, California State University, Long Beach <http://ccvillage.buffalo.edu/vpc.html>
- ◆ ODTÜ KUZEY KIBRIS KAMPUSU Öğrenci Gelişim ve Psikolojik Danışma Merkezi ÖGPDM: 661 21 (05 - 07 - 00)

T.C.

Genç Kaymakamlığı

Genç Anadolu İmam Hatip Lisesi Müdürlüğü

Öfke ve Öfke Kontrolü



Öfke ile istek, insanı şaşı eder; canı doğruluktan ayırır. Garez geldi mi hüner örtülür; gönülden yüzlerce perde gelir de gözün önüne çekiliverir.

Mevlana

ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ

T.C.
Genç Kaymakamlığı
Genç Anadolu İmam Hatip Lisesi 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. Aşağı-da 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 hap kullanıyor musunuz?
- Öfkenizi 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.

Kontrollü 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 yaşantınızda size sıkıntı yaratmamasını göz önünde bulundurmakta yarar vardır.

T.C.
Genç Kaymakamlığı
Genç Anadolu İmam Hatip Lisesi 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 aldığı-nızda 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.
- Sistematiik gevşeme. Bu teknik vücuttaki temel kas gruplarının rahatlatılmasını içermektedir. Bu teknik sayesinde gergin olan kaslarınızı tespit ederek rahatlatılması sağlanmaktadır. Sistematiik gevşeme öfke anında sizin daha az öfke duymanızı sağlayacaktır. 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 duruma 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."

T.C.
Genç Kaymakamlığı
Genç Anadolu İmam Hatip Lisesi Müdürlüğü

Genç Anadolu İmam Hatip Lisesi Müdürlüğü

Yenişehir Mahallesi

Küme Evleri No: 35

Genç / Bingöl



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

ŞEYH EDEBALI

Telefon: 0536 278 43 87 / 0426 411 24 53

Faks: 0426 411 24 53

E-posta: 372922@meb.k12.tr