

DERS ADI:REHBERLİK

ÖFKE VE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ

EMİNE ÜDÜCÜ

ÖFKENE DUR DE!!!

ÖFKE KONTROLÜ



ÖFKE

VE



BAŞA ÇIKMA
YOLLARI




SİZCE ÖFKE NEDİR?

TANIM

Öfke, bireyin planları, istek ve ihtiyaçları engellendiğinde haksızlık, adaletsizlik ve kendi benliğine yönelik bir tehdit algılandığında yaşanan temel duygulardan biridir.

Öfke bireyin kendini savunmak ve karşıdakini uyarmak amacıyla ortaya koyduğu bir duygulanım biçimidir.

Öfkenin ortaya konulması yapıcı veya yapıcı olmayan bir şekilde sözel; ya da davranışsal veya fizyolojik bir biçimde olabilir



Yakın bir zamanda sizi öfkeliendiren bir
olay ya da kiři oldu mu?

Oldu ise bu konudaki düşünceleriniz
nelerdir?

Oldu ise bu konudaki düşünceleriniz nelerdir?

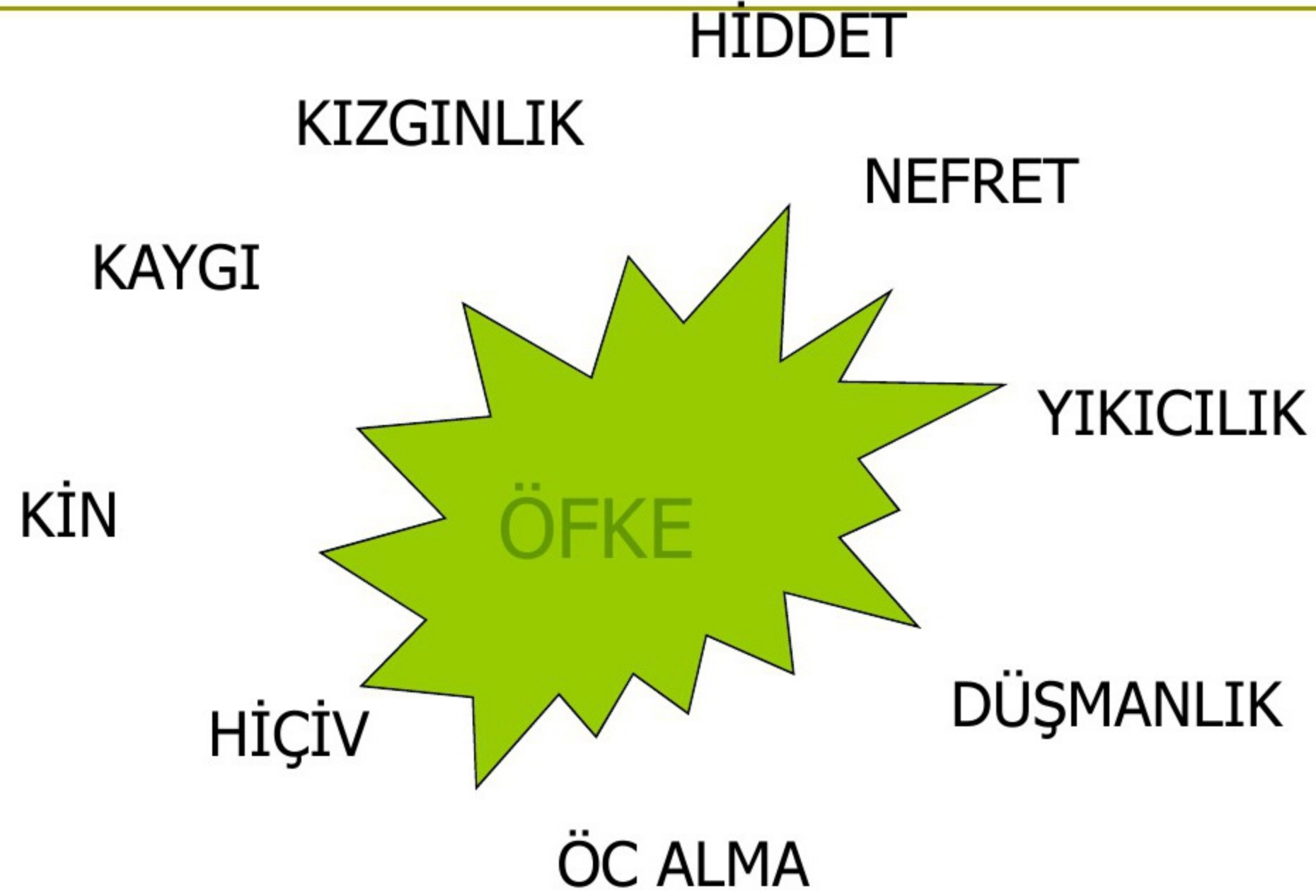
YANI...

- Öfkelenmenizin sebebi ne?
- Herkesin arada sırada öfkelenebileceğini düşünüyor musunuz?
- Öfkelendiğinizde bedeninizde ne gibi fiziksel değişiklikler ve belirtiler ortaya çıkıyor?
- Öfkelendiğinizde neler hissediyorsunuz?
- Öfkelendiğinizde nasıl duygular ortaya çıkıyor?
- Öfkelendiğinizde neler düşünüyorsunuz?

Neden Öfkeleniriz?

- Çıkmazda hissettiğimizde
- Anlaşılmadığımızı hissettiğimizde
- Engellendiğimizde
- Tehdit algıladığımızda
- Benliğimize direkt saldırıldığında
- Önemlilerimize saldırıldığında

Birlikte....



ÖFKE VE ETKİLERİ

▣ **Öfkenin yarattığı fiziksel etkiler**

İnsanlar herhangi bir engellenme ya da öfke uyandıran bir durum ile karşılaştığında bedeninde fizyolojik ve fiziksel değişikliklerle ortaya çıkar.

Bunlar

- *Kalbin hızlı hızlı atması.
- *Yüzün öfkeden kızarması.
- *Bağırmak.
- *Göz bebeklerinin büyümesi.
- *Yumrukların sıkılması.
- *Sindirim yavaşlaması.

Öfkenin yarattığı duygusal etkiler

- Öfke, bazen örtülü bir biçimde de ortaya çıkabilir, öfke buzdağına benzetilebilir, yani öfkenin ortaya çıkmasına yol açan pek çok duygu burada gizlidir. Suyun altında kalan bu duygulara temel duygular adı verilir. Temel duygular birikip, sertleşip, katılaşınca, buzdağının tepesindeki öfkeyi oluşturur.
 - Bu temel duygular
 - kıskançlık,
 - üzüntü,
 - merak,
 - yalnızlık,
 - dışlanmışlık hissi,
 - kaygı,
 - hayal kırıklığı,
 - haksızlık,
 - anlaşılamamak ve sıkıntı gibi duygulardır.

Buzdağının üstünde öfke duygusu vardır ve bir türlü çözümlenmemiş bu duygulara sıkı sıkı tutunur.

Öfkenin yarattığı davranışsal etkiler

- Öfkenin doğrudan ve üstü kapalı davranışsal belirtileri vardır. Doğrudan davranışsal öfke işaretleri,
 - fiziksel ve sözel saldırı,
 - aşırı eleştiricilik,
 - kusur buluculuk,
 - önyargınlık,
 - sorun çıkarma,
 - isyankâr davranışlarla kendini gösterebilir.


Doğrudan davranışsal bir öfke işareti olan saldırganlıkta amaç öfke duyulan kişiye zarar vermektir.

Saldırgan nitelik taşıyan eylemler tehdit etmek, hakaret etmek ve iğnelemek gibi sözel ya da dayak gibi fiziksel biçimlerde olabilir.

Üstü kapalı davranışsal ve sözel işaretler, güvensiz, kıskanç, tartışmacı, alaycı ve yargılayıcı davranışlar biçiminde olabilir.

Öfkenin yarattığı düşünsel etkiler

- Bireyin sahip olduğu kalıplaşmış düşünceler öfkeye neden olabilir. Bu kalıplaşmış düşünceleri bireyin kendisi geliştirebildiği gibi kalıplaşmış düşüncelerin kaynağı ailesin ve çevresindeki diğer insanlar olabilir. Ergenlerde ortak olarak görülen akılcı olmayan inançları şu şekilde sıralanabilir:
 - Eğer arkadaşlarım beni sevmezse bu benim için çok kötü olur.*Hata yapmamalıyım. *Duygularımı göstermemeliyim.
 - Bu ailemin hatası, zavallı/mağdur olan benim. *Eğer istediklerim yolunda gitmezse bu benim için korkunç olur.
 - Arkadaşlarıma uyum sağlamalıyım. *Eleştirilmeye katlanamam.



Öfkelendiğinizde, baş etmede kullandığınız yöntemler nelerdir?

Olumlu başa çıkma yolları

- Sakin olun ve rahatlayın.
- Soğukkanlı olmaya çalışın ve kendinizi kontrol edin.
- Öfkeli olduğunuz konunun dışında ne istediğinizi düşünün.
- Sizi öfkeli kılan olayın olumlu yönünü bulmaya çalışın.
- Sizi öfkeli kılan kişiler beklediğiniz ve umduğunuz şeyleri daima göstermeyebilir.
- Sizi öfkeli kılan problemle ilgili çözüm yolunu daha sağlıklı görebilecek başka biriyle konuşmaya çalışın.
- Öfkeli olabilirsiniz fakat bunu unutmak için kendinize bir mazaret bulun.
- Kalbiniz çok hızlı atmaya başladığında derin derin nefes alın ve sakinleşin.

ÖFKELENMEDEN...

- ÖFKENİN DOĞAL OLDUĞUNU DÜŞÜN
- ÖFKE BİR YAŞAM KAYNAĞIDIR
- ÖFKE DUYGULARIMIZIN BİLEYİCİSİDİR
- İYİ BİR ESPİRİ ANLAYIŞI BİN BİR ÖFKEYİ YENER
- HAZIRLIKLI OLMAK YIKICILIĞI AZALTIR
- ÖFKELENME YOL HARİTASI ÇÖZME YOLLARININ BELİRLEYİCİSİDİR
- SLOGAN: ÖFKENİN SANA ZARAR VERMESİNE ASLA İZİN VERME

ÖFKELENDİĞİMDE NELER YAPABİLİRİM?

- ÖFKENLE YÜZLEŞ ONDAN KAÇMA
- ÖFKENİN ALTINDAKİ DUYGULARI ANLAMAYA ÇALIŞ
- BEN DİLİ KULLAN
- ÖFKENE KARIŞAN SUÇLULUK, PİŞMANLIK, HİDDET, UTANMA, KORKU GİBİ DUYGULARI AYIKLA
- ÖFKELENMENE NEDEN OLAN KONU İLE YÜZLEŞ. DAMLA MI KAYNAK MI OLDUĞUNU BELİRLE
- GEÇMİŞTEN GELEN ÖFKE KAYNAKLARINI KURUT
- YARIM İŞ BIRAKMA
- ÇEVRENDEKİLERDEN YARDIM AL.
- ÖFKELENMEDEN ÖFKEN İÇİN HAZIRLIKLI OL
- BEN ÖFKELİYİM.... ÇÜNKÜ

ÖFKELENDİĞİNDE...

- GEVŞE...DÜŞÜN...DAVRAN
- SAKINLEŞİNCEYE KADAR SAKIN OL SAKIN OL
- NEYE VE NİÇİN ÖFKENDİM?
- ÖFKEMİN ALTINDA NE VAR?
- NE TÜR ALTERNATİFLERİM VAR?
- EN İYİ YOL HANGİSİ?
- EN FAYDALI YOL HANGİSİ?
- KAR VE ZARARIM NE OLUR?
- ÖFKE İÇE Mİ DIŞA MI VURULMALI?
- YIKICI VE SALDIRGAN OLMAYAN ÇÖZÜM YOLLARI NEDİR?
- DÜŞÜN, DÜŞÜN YENİDEN DÜŞÜN

ANALİZ.....

- ÖFKEMDEM NE TÜR DERSLER ALIRIM?
- ÖFKEMDEN KAZANÇLARIM NELERDİR?
- ÖFKEMİ İFADE ETMEKTEN BENİ NE ALIKOYAR?
- BAŞKALARININ TEPKİLERİ NELER OLUR?
- ÖFKEMİ DAHA ETKİLİ NASIL İFADE EDEBİLİRDİM?
- ÖFKEMİN OLUMSUZ SONUÇLARI NELERDİR?
- ÖFKEMİN KAYNAĞINDA NELER VAR?
- ÖFKEMİ NASIL KABUL EDER VE ONU SAĞLIKLI İFADE EDEBİLİRİM?



DÜŞMANINI YENMENİN EN İYİ YOLU ONU
KENDİNE ARKADAŞ ETMEKTİR

ABRAHAM LINCOLN


▣ HİNTLİ USTA VE ÇIRAĞI

Yaşlı bir Hintli Usta çırağının sürekli her şeye kızmasından bıkmıştı. Bir gün çırağını tuz almaya gönderdi. Hayatındaki her şeyden mutsuz olan çırak döndüğünde, yaşlı usta ona bir avuç tuzu bir bardak suya atıp içmesini söyledi. Çırak yaşlı adamın söylediğini yaptı, ama içeri girer girmez ağzındakileri tükürmeye başladı. "Tadı nasıl?" diye soran yaşlı adama öfkeyle "acı" diye cevap verdi. Usta çırağını kolundan tutarak dışarı çıkardı ve sessizce az ilerdeki gölün kıyısına götürdü; çırağına bu kez de bir avuç tuzu göle atıp, gölden içmesini söyledi. Söyleneni yapan çırak, ağzının kenarından akan suyu koluyla silerken usta aynı soruyu sordu? "Tadı nasıl?" "Ferahlattı" diye cevap verdi genç çırak. "Tuzun tadını aldın mı?" diye sordu yaşlı adam. "Hayır" diye cevap verdi genç çırağı. Bunun üzerine yaşlı adam genç çırağın yanına oturdu ve ona şöyle dedi: Yaşamımızdaki olumsuzluklar tuz gibidir. Ne azdır, ne çok. Olumsuzlukların miktarı hep aynıdır. Ancak olumsuzluklara olan tepkimiz onu nasıl algıladığımıza bağlıdır. Kızgın olduğunda yapman gereken tek şey kızgınlık veren şeyle ilgili hislerini genişletmektir. Onun için de artık bardak olmayı bırak göl olmaya çalış!"

ÖFKE GELİR GÖZ KARARIR
ÖFKE GİDER YÜZ KIZARIR

Kısaca...

“Öfkeyle kalkan, zararlar oturur”



Öfke, genelde çatışmaların başlıca sebeplerindedir. Peki çatışma durumunda ne yapmalıyız.?

DEĞERLENDİRME

1)öfkenizle baş etmek için hangi yöntemleri denersiniz?

2)öfkenin doğru ifade edilmesi insana neler kazandırır?