

ÖFKE KONTROLÜ VE YÖNETİMİ

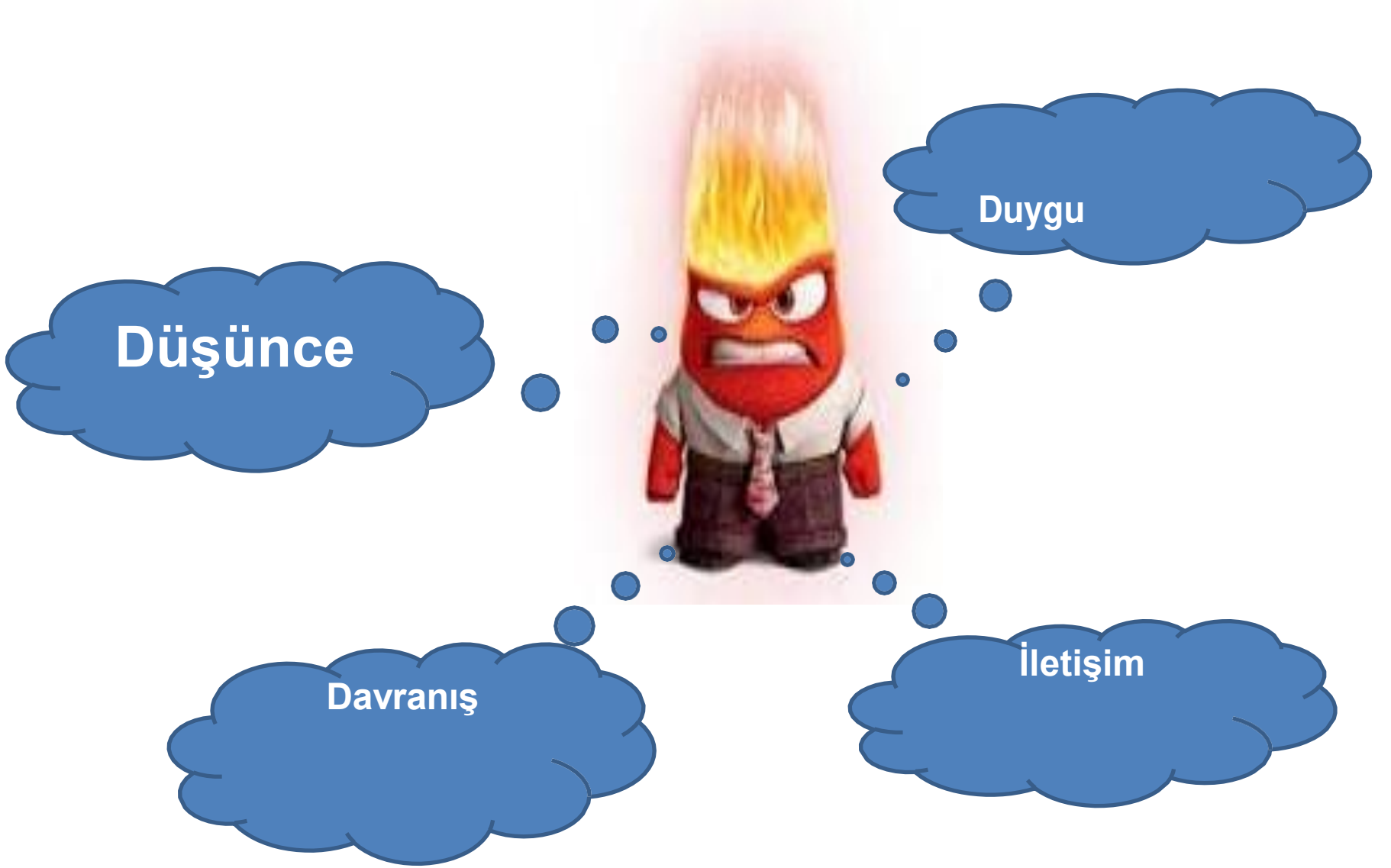
Öfke Nedir?

Engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan kişiye ya da şeye yönelik saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen yoğun duygusal tepki...

Yaşamda kalmak için kaçma davranışının karşıtı olarak mücadele gerektiren durumlarda harekete geçirici bir güç...



Öfke Dört Boyutta Ortaya Çıkar



Öfkenin Özellikleri



Öfkelenmek içsel bir yaşantı ve bir duygu durumu...
Kişiyi eleştiriyeye ve saldırıya açık hale getirebilir.

Öğrenilmiş davranışlardır.

Öfkenin ifadesi, kişiden kişiye farklılık gösterir.

Her bireyin öfkelendiği durumlar farklıdır.

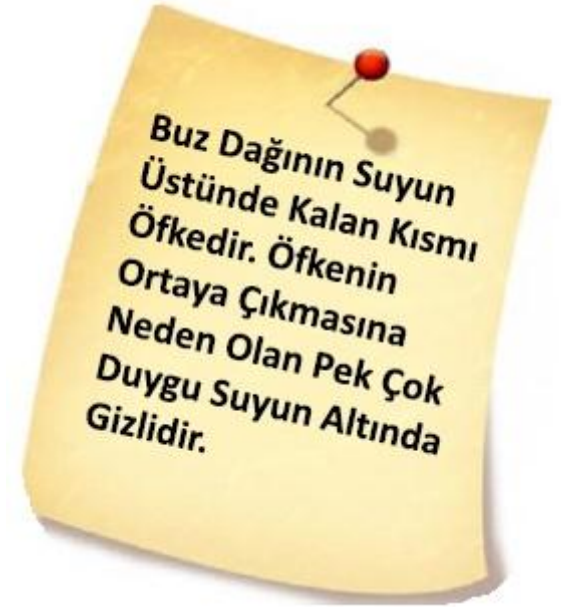
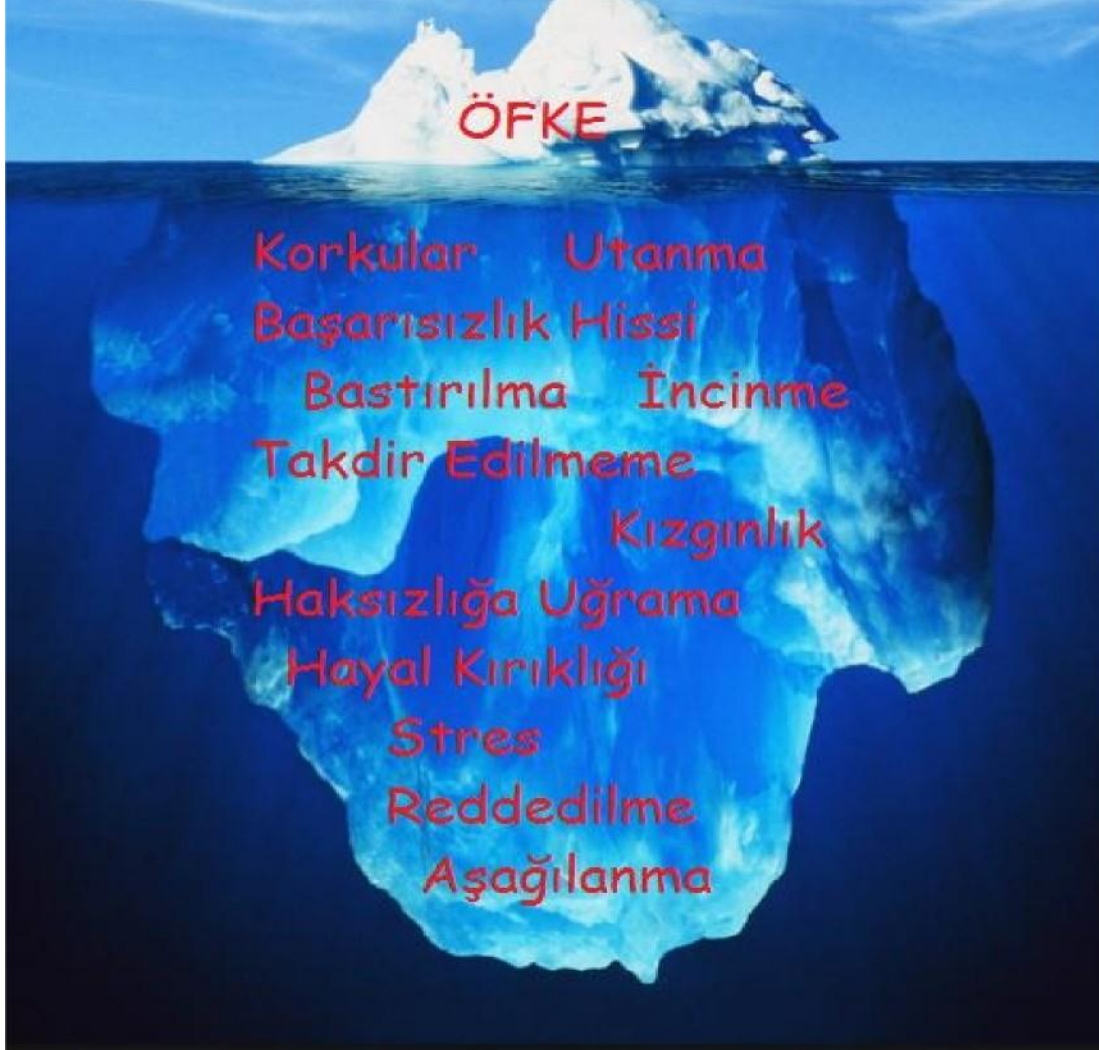
Birinin öfkelenmesine bir

diğer insan gülüp geçebilir.

- ✓ **Hatta insan bir gün bir konuya öfkelenebilirken bir başka gün öfkelenmeyebilir.**
- ✓ Kontrolde çıktığında, insandaki muhakeme ve mantıklı düşünme yetisini ortadan kaldırır..
- ✓ **Tüm insanların yaşadığı çok normal bir duygudur..**
- ✓ **Öfkenin derecesi, genellikle ilgili olan konu ya da şeye verilen önem derecesi ile paralellik gösterir..**



Öfke : Buzdağının Görünen Kısmı



Öfkenin Nedenleri

Öfke Nedenlerine Örnekler

Mükemmeliyetçilik,
Kişinin kendisini ispatlama isteği
Sosyo-ekonomik durum
Yanlış davranış (farklı muamele),
Haksızlık,
Tehdit
Bizim için değerli olan bir şeye
saldırılması
Fiziksel nedenler (hastalıklar),
Rahatsızlığı sürekli içe atma,
Sosyal engellenmeler
Hor görülme, kıskançlık...



**YA SİZ EN
ÇOK
NEDEN ÖFKE
DUYARSINIZ**

Öfkenin Fonksiyonları



Olumlu

- ✓ Kişinin kendini koruması...
- ✓ Bireyi canlandıran bir duygu
- ✓ Haksız bir durumu ortadan kaldırma
- ✓ Sorunların çözümünde başlangıç noktası
- ✓ Bir şeylerin bizi rahatsız ettiğini ifade etmek için kullanılan bir mesaj



Olumsuz

- ✓ Kişiyi güçsüzleştirme
- ✓ Bir hedefi başarmaya yönelik engel oluşturma
- ✓ Kişilerarası ilişkilere zarar verme
- ✓ Fiziksel ve ruhsal sorunlar
- ✓ Yeti ve performans düşüklüğü
- ✓ İlişkilerin zorlaşması...

Öfkenin Belirtileri

Doğrudan



- *Tokat atma, tekme atma, vurma*
- *Yüksek sesle konuşma*
- *Küfür etme, tehdit etme*
- *Aşırı eleştirel olma*
- *Sürekli hata arama*
- *Tartışmacı ve saldırgan bir tutum içinde olma*
- *Suçlama*
- *Alay etme*
- *Dedikodu yapma*
- *Şüphencilik*
- *Önyargılı Yaklaşma*
- *Öfke Nöbetleri*

Dolaylı Belirtiler

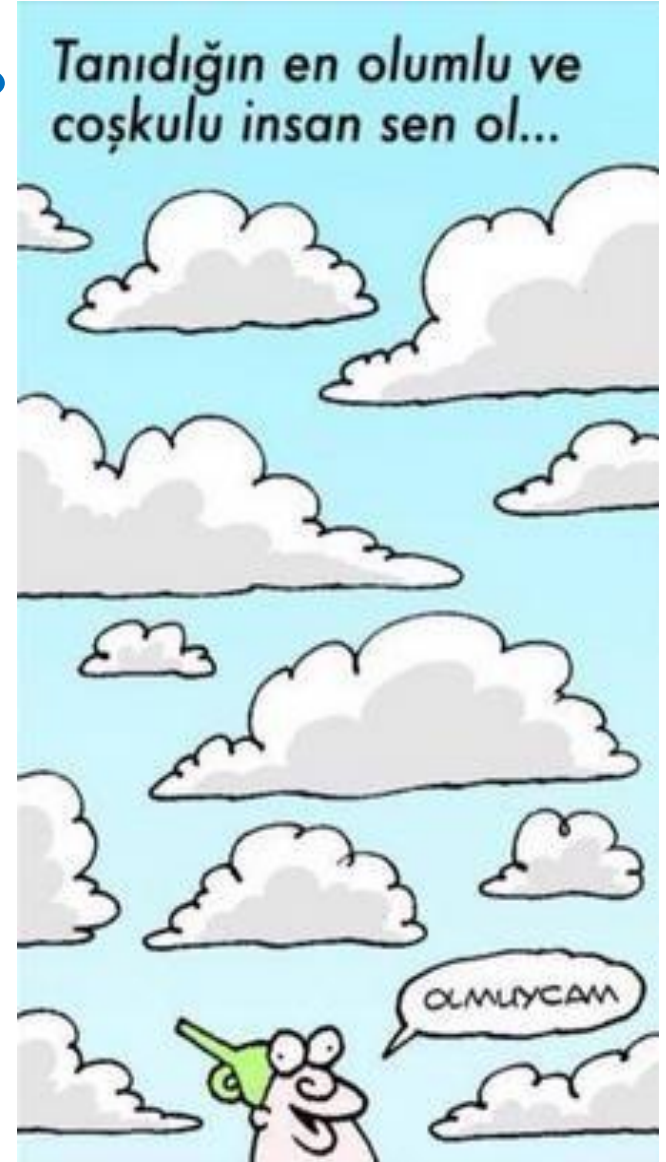


- *Başkalarından uzak durma*
- *Başkalarıyla işbirliğini reddetme*
- *Sessizlik*
- *Unutkanlık*
- *Depresyon*
- *Suçluluk duygusu*
- *Çekingen davranma*
- *Ağlama*
- *Şiddet ve suça yönelik düşünceler*
- *Yoğun stres*
- *Mutsuzluk ve gerginlik*
- *Gücenmişlik, küskünlük*

ÖFKE YÖNETİMİ

Öfke Yönetimi /Kontrolü nedir?

- ✓ Öfke yönetimi, kızgınlığın ve öfkenin yol açtığı duygusal ve bedensel tepkileri azaltabilmek ve öfkeyi **sağlıklı bir biçimde denetim altına almak ve ifade etmektir.**
- ✓ Öfke yönetiminin amacı, öfkenin sebep olduğu hem duygusal hem de **fizyolojik canlanmayı azaltmaktır.**
- ✓ Öfke kontrolü öfkenin kontrollü bir biçimde, kişiye **zarar vermeden ifade edilmesidir.**



Öfke Yönetimi Tekniklerinden Önce Bilinmesi Gereken Aşamalar

1

Öfkeyi kabul etmek



2

Öfkenin kaynağını bulmak

3

Neden öfkeli olduğunu anlamak

4

Öfkeyle gerçekçi biçimde mücadele etmeye kararlı olmak

Öfke Durumunda Neler Yapabiliriz?

Kendi öfkenizi tetikleyen durumları ve öfkenizin biçimini tanımlayın.

Kendi kendinizi sakinleştirmeye yönelik egzersizleri düzenli olarak yapın.

Derin nefes alın, nabız atışlarınızı ve nefesinizi kontrol altına alın.

Kendinize, sizi sakinleştirecek cümleler söyleyin.



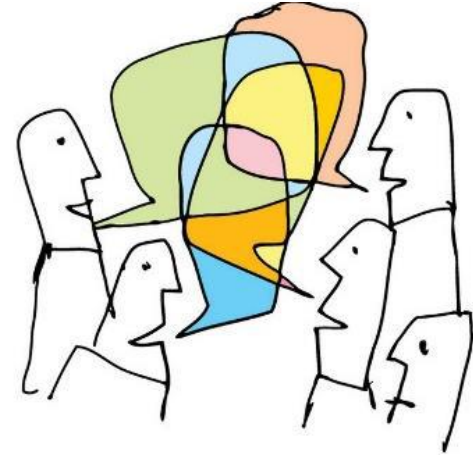
Kendinizi, kontrol etme konusunda *kararlı olun.*

Şiddete yönelik davranışları asla kabul edilebilir çözümler olarak değerlendirmeyin (Çözüm olarak görmeyin).

Öfke duygusuna evet, ancak bu duyguyla davranmaya hayır, **bağırmanın, vurmamanın.**

Çevrenizdekileri, öfkeli olduğunuzunize ait bilgilendirin. Ama yumuşak davranın.

Kendinize zaman tanıyın.



NE DEMEK SİMİT ALMADIM 😞

Kişisel saldırılara cevap vermeyin kişiselleştirmekten kaçınin.

Kendinize, sizi sakinleştirecek cümleler söyleyin.

Öfkenizin gerçek nedenini ortaya çıkarın, öfkenizi farklı durumlara yüklemeyin..



Öfke anında insanları, özellikle de suçsuz insanları kırmamak için ortamdan uzaklaşın...

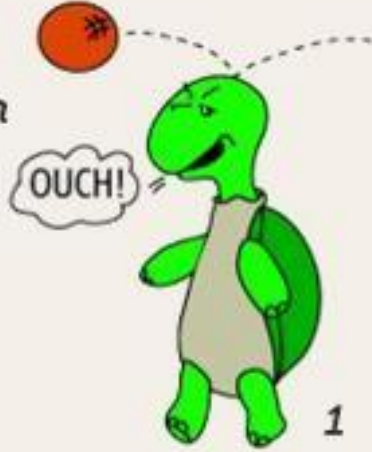
Sorunla, ancak kontrolünüzü yeniden kazandığınızda uğraşın.

Bazen sizin de hatalarınızın olabileceğini kabul edin..



Öfke Kontrolü ve Kaplumbağa Tekniği

öfkelendiğinizin farkında olun...



Öfkenizle ilgili düşünmeyi durdurun...
Öfkenizi durdurun



Kabuğunuza çekilin
3 derin nefes alıp verin.
ve sakinleşene kadar kabuğunuzdan çıkmayın.



Sakinleştiğinize göre kabuğunuzdan çıkın ve çözüme odaklanın...



ya da...

Trafik Işıkları Tekniği



Kırmızı Işık - Dur: Dur ve hareket etmeden önce düşün!

Sarı Işık - Hazırlan: İçinden 10'a kadar say ve yapabileceklerini gözden geçir!

Yeşil Işık - Geç: Aklına gelen en iyi çözümü seç ve uygula!