



ÖFKE & ÖFKEYİ KONTROL ETME YOLLARI

**Çetin SARIYILDIZ
Rehber Öğretmen**

İÇERİK;

- ✓ **Öfke Nedir?**
- ✓ **Öfkenin Belirtileri Nelerdir?**
- ✓ **Öfke Biçimleri/Türleri Nelerdir?**
- ✓ **Öfkeli Davranış Ve Doğurduğu Olumsuz Sonuçlar Nelerdir?**
- ✓ **Öfke Kontrolü Nasıl Sağlanır?**



ÖFKE NEDİR?



- Karşılaşılan davranışa tepki olarak ortaya konan savunmasal bir tepkidir.
- Kendini korumaya yönelik olarak agresif davranış ve karşı atağa geçmedir.

ÖFKE...

- ✓ **Temel duygulardan biridir,**
- ✓ **Tüm türlerde görülür,**
- ✓ **Sosyalleşme ile birlikte şekillenir,**
- ✓ **Normallik düzeyi deęişkendirBelli bir düzeyde normal kabul edilir,**
- ✓ **Doęuştan gelir (Mizaç/Huy)**
- ✓ **Erken yaşlarda görülür,**
- ✓ **Daha çok sosyo-kültürel olarak beslenir.**



(Karadenizli-Doęulu-İç Anadolu, Egeli vs.)

ÖFKE BELİRTİLERİ ve HİSSEDİLENLER

- **Sinirleniriz,**
- **Yüzümüz kızarır,**
- **Vücudumuz gerginleşir,**
- **Nabzımız artar,**
- **Titreriz,**
- **Yumruklarımızı ve**
- **Dişlerimizi sıkıyoruz.**



ÖFKE BİÇİMLERİ

1-Durumluk Öfke:

Anlık gelişir, duruma ve olaya özgüdür. Kas gerilimi, sinir sisteminin uyarılması durumudur.

Şiddeti algılama ve engellenmenin etkisine göre artar.

2-Sürekli Öfke:

Çok sayıda durumu sıkıcı, engelleyici algılayarak sürekli öfke yaşama durumudur.

Sağlık (fiziksel, ruhsal) ve sosyal uyum sorununa neden olur.

Öfkelenmek !

Öfkeli Tepki Vermek !

Aynı Şey Değildir...

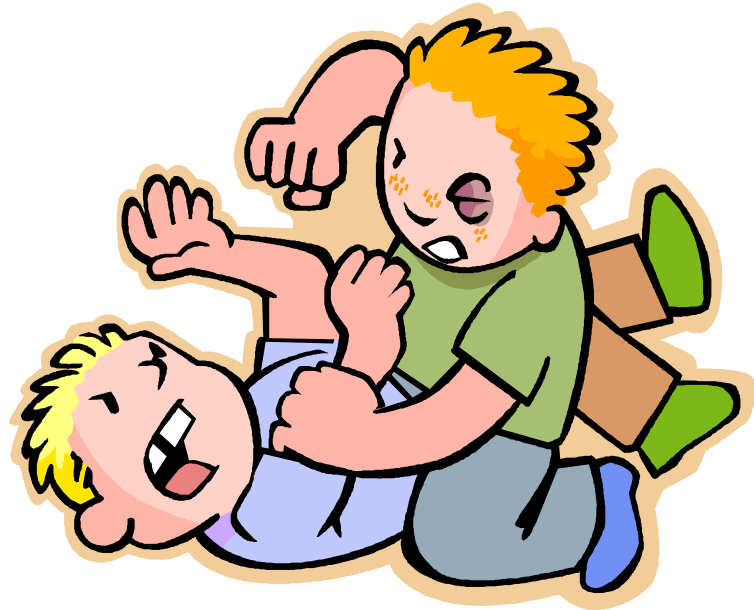
Her insan öfkelenebilir, bu doğal bir durumdur. Ancak insanlar öfkelendiklerinde farklı şekilde tepki verirler. Önemli olan öfkeliyken veya öfkelendikten sonra ki davranış şeklimizdir.

Kimileri, kendilerine ve çevrelerine zarar vermemek için bir süre sakinleşmek için çaba harcarlar.

Kimileri ise ani olarak kırıcı ve sert davranışlarda bulunabilirler.

KONTROLSÜZ ÖFKE!!!

- ⇒ Öfke kontrol edilemediğinde **kırıcı, yıkıcı, saldırgan, tahrip edici** tepkilere dönüşme potansiyeline sahiptir.
- ⇒ En az iki kişiyi mutsuz eder.
- ⇒ **Kavgâ, şiddet, terör;** ifade edil-e-meyen öfke duygularının sonucudur.



Öfkeli Tepki Vermek Bizi Nasıl Bir Duruma Düşürür?

- ✓ **Toplumdan dışlanan**
- ✓ **Haksız duruma düşen**
- ✓ **Madde kullanan**
- ✓ **Zayıf**
- ✓ **Kaybeden**
- ✓ **Üzülen (Cinnet hali)**



Öfkeli Tepki Veren İnsan Güçlü Bir İnsan Mıdır?

Bazı insanlar arasında yanlış bir inanış vardır.

Öfkelendiğinde şiddetli tepki veren insanların güçlü kişiler oldukları düşünülür.

Oysa güçlü insan nerede nasıl tepki vermesi gerektiğini bilen insandır.

Bir eyleme kalkışmadan önce yapacağı hareketin sonuçlarını önceden kestirebilen kişi güçlü insandır. Öfkelendiğinde ani tepki veren ise aciz ve güçsüzdür. (Hz. Ali)



Neden Öfkeleniriz?

- ✓ Kendimizi çıkmazda-çaresiz hissettiğimizde
- ✓ Anlaşılmadığımızı hissettiğimizde
- ✓ Engellendiğimizde
- ✓ Tehdit algıladığımızda
- ✓ Benliğimize direkt saldırıldığında
- ✓ Değerlerimize saldırıldığında
- ✓ Kendisine sunulacak hizmet geciktiğinde.
- ✓ Kendisine saygısızca davranıldığında.
- ✓ Yorgun, uykusuz ve stresli olabilir.
- ✓ Kendisini kimsenin anlamadığını düşünüyor olabilir.
- ✓ Bağırarak isteklerinin yerine geleceğini sanıyor olabilir.
- ✓ Beklentileri yerine getirilmemiş olabilir.

ÖFKEYE EŞLİK EDEN DUYGULARAR



Sađlıđa Etkisi...

Dođru ifade edil-e-meyen öfkenin yol açtığı fiziksel problemler arasında;

- **Baş ağrıları,**
- **Mide rahatsızlıkları,**
- **Solunum problemleri,**
- **Cilt problemleri,**
- **Böbrek fonksiyonlarında problemler,**
- **Sinir sistemi rahatsızlıkları,**
- **Dolaşım sorunları,**
- **Var olan fiziksel rahatsızlıkların kötüleşmesi,**
- **Duygusal rahatsızlıklar...**

Korku, Karanlık Tarafa Giden Yoldur.
Korku Öfkeye, Öfke Nefrete, Nefret İse Acıya Yol Açar.
Star Wars (1999)



ÖFKE ANALİZİ;

- ✓ Beni daha çok **neler** öfkelenendirir?
- ✓ Öfkemi **ne şekilde** dışa vuruyorum?
- ✓ **Sonuç** istediğim gibi oluyor mu?
- ✓ Öfkemden **sonra** ne hissederim?
- ✓ Öfkemin **olumsuz sonuçları** nelerdir?
- ✓ Öfkemin **başkalarına etkisi** ne oluyor?
- ✓ Öfkemin **asıl kaynağında** ne var?
- ✓ Öfkemi nasıl kabul edebilir ve nasıl zararsız bir şekilde ifade edebilirim?

DÜŞÜNCELERİMİZ VE ÖFKE;

- Öfkemiz düşüncelerimize bağlıdır.
- **Düşüncelerimiz duygularımızı, duygularımız da davranışlarımızı etkiler.**
- **Öfke yaratan düşüncelerimizi değiştirdiğimizde öfkemizin şiddetinin azaldığını görürüz.**



İnkâr Etmeyin..!

- Genellikle insanlar öfke ile ilgili sıkıntılarını kabul edip yardım istemek yerine, öfkelerini **bastırma, yok sayma** eğilimindedirler.
- Bastırılmış öfke zamanla **kronikleşir**(kalıcı)
- Başlıca üç objeye yönelik ortaya çıkar
 - * **Kişinin kendisine**
 - * **Başkalarına**
 - * **Başına gelenlere, yaşadığı dünyaya karşı**

ÖFKEYİ KONTROL ETME-1

www.carsambaram.gov.tr



- ✓ Öfkenizi **tetikleyen** durumları ve **biçimini** tanıyın.
- ✓ **Sakinleşme** yönteminizi belirleyin.
- ✓ Kendinizi kontrol etme konusunda **kararlı** olun.
- ✓ **Şiddet davranışlarını** asla kabul edilebilir görmeyin.
- ✓ **Çevrenizdekileri** öfkelendiğinizize dair bilgilendirin.
- ✓ **Problemi** açıklığa kavuşturun.
- ✓ **Çözüm** aramaya odaklanın.

ÖFKEYİ KONTROL ETME-2

- ✓ Konuş Fakat **Söylenme,**
- ✓ Konuş Fakat **Vurma,**
- ✓ Sakinleşmek Ve Durumu Düşünmek İçin Zamana İhtiyacın Varsa **Oradan Uzaklaş** (9/10)
- ✓ Bir Yetişkinden Yardım Al.
- ✓ Öfkenin Sana Zarar Vermesine Asla İzin Verme.



ÖFKE KONTROLÜNDE BAŞVURULABİLECEK YÖNTEMLER;

✓ **Derin Nefes Alma;**

Sinirleneceğinizi hissettiğiniz an, nefes ve nabzınızı kontrol altında tutmak için diyafram şişene kadar burundan derin nefes alın. 3-5 sn tuttuktan sonra ağızdan yavaş yavaş verin. Bunu ortalama **5 defa** yapın.

✓ **Spor/Egzersiz Yapma;**

Agresif bir yapısı olduğunu düşünen kişinin özellikle günlük gevşemeyi sağlayacak hareketleri yapması faydalı olacaktır.

✓ **Olumlu Düşünme Ve Duygularını Paylaşma;**

Kendinize sizi sakinleştirecek cümleler (**sakin ol, sorun yok, la havle çekmek, içinden 8-10'a kadar sayma vb.**) söyleyin

Duygularınızı, hissettiklerinizi sakin, medeni bir şekilde karşı tarafa anlatırsanız daha az zarar görürsünüz.

UNUTMAYIN!

ÖFKE;

- **Problemlerimizi** çözmez,
- **Öcümüzü** almamızı sağlamaz,
- Başkalarını **kontrol** etmemizi sağlamaz.
- **Haklı** olduğumuzu göstermez.
- **Korku, kaygı ve mutsuzluğa** neden olur.
- **Kişileri** bizden uzaklaştırır.



Öfkeye Sarılmak, Birine Atmak İçin Kavradığınız Sıcak Bir Kömür Parçası Gibidir. Yanan Aslında Sizsinizdir.
Gautama Buddha



ACI SİRKE, KÜPÜNE ZARAR VERİR...

*Öfke Gelir Göz Kararır,
Öfke Gider Yüz Kızarır...*

Kısaca...

"Öfkeyle Kalkan, Zararla Oturur"

Çetin SARIYILDIZ
Rehber Öğretmen