



Beykoz Rehberlik ve Araştırma Merkezi

ÖFKE YÖNETİMİ

Nisan, 2022



Öfke Nedir ?

Öfke; engellenme, incinme ya da gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisidir.

Öfke; normal, herkes tarafından hissedilen, vazgeçilemeyen, güçlü fakat kontrol edilmesi öğrenilebilen bir duygu türüdür.

Uygun ifade edildiğinde son derece sağlıklı ve doğal bir duygudur. Ancak kontrolden çıkıp yıkıcı hale dönüşürse sorunlara yol açar.

Öfke İfade Ediş Tarzımız

- Öfkenin ifade edilemediği durumlarda somurtma, surat asma, küsme şeklinde gösterilmesi ve öfkenin içe yönelmesi ile
- Öfkenin sözel olarak saldırgan bir şekilde dışa yöneltilmesi uygun değildir.
- Kontrollü bir biçimde ifade edilmesi sorunların çözümünü kolaylaştıracaktır.



Neden Öfkeleniriz ?

- ⇒ Kişisel haklarımıza ve benliğimize saygı gösterilmediğinde
- ⇒ Engellendiğimizde
- ⇒ Aşağılandığımızda
- ⇒ Önemsenmediğimizde
- ⇒ Çabalarımız görmezden gelindiğinde
- ⇒ Keyfi tutumlar karşısında
- ⇒ Saldırıya uğradığımızda
- ⇒ İlgilendiğimiz şeylerden mahrum edildiğimizde
- ⇒ Şiddete tanık olduğumuzda
- ⇒ Yasaklar karşısında
- ⇒ Reddedildiğimizde
- ⇒ Acımasız rekabet koşullarında
- ⇒ Aşırı sorumluluk aldığımızda
- ⇒ Yardım ve destek alamadığımızda
- ⇒ Duygularımızı bastırdığımızda öfkeleniriz.



Öfkemizi Nasıl Kontrol Edebiliriz ?

- ◆ Dur ve hareket etmeden önce düşün.
- ◆ Aklına gelen ilk şeyi söyleme, yavaşla ve asıl söylemek istediğini düşün. Aynı anda karşındakinin de söylediklerini duymaya ve anlamaya çalış. Hemen cevap verme.
- ◆ Derin derin nefes almaya çalış. (Göğsün değil, karnın şişmelidir!)
- ◆ Kendi kendine tekrar tekrar “Gevşe!” ya da “Sakin ol!” diyerek telkinde bulun.
- ◆ Öfkelenmiş ortamdan ve kişiden uzaklaş.

Kırmızı Işık: DUR! Hareket etmeden önce düşün.

Sarı Işık: Sakinleş ve içinden 10'a kadar say. Sayma sırasında sorunu ve yaşadığın duyguyu düşün.

Yeşil Işık: Sakinleştikten sonra ne yapabilirim sorusunu kendine sor ve sorunu çözmeye yönelik çözümler düşün. Çözümü odaklan.

- ◆ Sakinleşebilmek için seni rahatlatabilecek yöntemleri denemeye çalış;

Yumruklanabilen kil kullan, futbol-basketbol oyna, müzik dinle, yazı yaz, resim çiz, yakın bulduğun birisiyle duygularını paylaş, sayı say, geçmişte çok sakın olduğun bir yerin hayalini kur, dans et, top sektir, kitap oku, duyguları bir kağıda yazıp kağıdı yırt, öfkeli bir resim çiz ve resmi karala, oyun hamuru ya da stres topu sık, hayvanlarla konuş, öfkenin nedenini ve ihtiyaç duyduğun şeyi düşün ve baş etme yöntemlerini yaz .



- ◆ Kızgın olduğumuz zaman genellikle olayları istemeden abartılı ve çarpıtılmış olarak algılarız. Bu tür düşünce biçimlerini fark et ve yerine daha mantıklı olanları yerleştir.

- ◆ Örneğin kendi kendine, “Eyvah, her şey mahvoldu!” gibi bir şeyler söylemek yerine, “Dünyanın sonu değil ve buna şimdi öfkeleniyor olmam bu olayı olmamış hale getirmeyecek.” diyebilirsin.
- ◆ Seni sinirlendiren bir olay yaşadığında bunun sana neler düşündürdüğünü, seni kızdıran şeyin ne olduğunu yaz.
- ◆ İsteklerinin ne olduğunu fark et ve aktar.
- ◆ Öfkenin altında ne yattığını anlamaya çalış.
- ◆ Duygu ve isteklerini zamanında dile getir.
- ◆ Dikkatle dinle, dinlemeyi öğren. Diğer insanın vücut dilini anlamaya, kendini onun yerine koymaya çalış.



HAZIRLAYAN

Psikolojik Danışman Aydan ÖZEL