



Öfke Kontrolü



BİLGE SOYAK İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ
2020

Öfke Nedir?

- Neyi sevip neyi sevmediğimizi, nelerden hoşlanıp nelerden hoşlanmadığımızı ifade eden duygusal ipuçlarından biridir.
- Diğer bütün duygularımız gibi uygun ifade edildiğinde insani ve normal bir duygudur.



Hangi Durumlarda Öfkeleniriz?

- Utanç hissettiğimizde,
- Hayal kırıklığına uğradığımızda,
- Kendimizi engellenmiş hissettiğimizde,
- Haksızlığa uğradığımızda,
- Kıskançlık hissettiğimizde,
- Yalnızlık, itilmişlik, kaygı hissettiğimizde,
- Sıkıldığımızda, anlaşılmadığımızı hissettiğimizde.



Öfkemizi Kontrol Etmeye Neden İhtiyaç Duyarız?

Öfke, doğru ifade edilebilirse, sağlıklı bir biçimde dışa vurulabilirse, insanın gelişimine katkıda bulunur.

Öfke duygusu olduğu gibi ortaya çıkmasına izin verildiğinde ise, insanı yıkıcı davranışlara yönlendirme olasılığı yüksektir.



Öfkelendiğimiz Zaman Bedenimizde Neler Oluyor?

- Öfke tepkilerinin ortaya çıkmasıyla birlikte birçok fizyolojik değişim ortaya çıkar.
- Stres ve gerginlik başlar
- Solunum ve terleme artar
- Adrenalin salgısı artar
- Nefes alıp verme sıklaşır
- Kalp atışları hızlanır
- Kan basıncı artar



Öfkemizi İfade Edemediğimizde Bedenimizde Neler Oluyor?

- Baş ağrısı
- Mide rahatsızlıkları
- Solunum problemleri
- Cilt problemleri
- Dolaşım problemleri
- Var olan fiziksel rahatsızlıkların kötüleşmesi
- Duygusal problemler

Öfkeyi Kontrol Etmede Yapılan Yanlışlar

- Öfkeyi yok sayma
- Öfkeyi başkasına aktarmak
- Öfkeyi saldırganca ortaya koymak
- Öfkeyi kendine yöneltmek



Öfke ile Baş Etme Yöntemleri ve Uygulamalar

Öfkeyi Fark Etme:

- Aslında neye kızgımsım?
- Kime, neden öfkelendin?
- Hangi davranışı seni bu kadar öfkelendirdi?
- Öfkelenince bedeninde neler oluyor?
- Şu an hissettiğin öfkenin şiddeti nedir?

Önce asıl duygunuzu fark edin.



Öfke ile Baş Etme Yöntemleri ve Uygulamalar

Öfke ile ilgili diğer duyguları fark etme. Öfkenizin altında yatan duygular neler?



Öfke Duygusu Karşısında;

ÖFKELİ OLAN KARŞINDAKİ KİŞİ İSE:

- Öfkeli kişi konuşmasını yaparken özen göstererek onu etkili bir biçimde dinlemek.
- Diğer kişinin nelerden bahsettiğine ve “ ŞU AN” ne hissediyor olabileceğine odaklanmaya çalışmak.
- Onun cümlelerinden anladıklarını ve onun duygusunu ona yansıtmak.
- Bazı durumlarda sadece etkin dinleme başlı başına anlaşmazlığın yaşanmasını engelleyici etkiye ve güce sahiptir.
- Problem çözümlenmiyorsa, çözmek isteyip istemediğinize karar verin.

Öfke Duygusu Karşısında;

ÖFKELİ OLAN SEN İSEN:

- Zihninde geçen düşüncelerini olumluya çevirmek.
- Ne düşündüğünü ve hissettiğini zihninde toparlamaya çalışmak.
- Derin derin nefes alarak sakinleşmeye çalışmak.
- Düşünceni ve duygunu nedenleri ile birlikte karşı tarafa ifade etmek.

ÖFKEYLE OLUMLU BAŞETME YOLLARI

- Sakin ve rahatlatıcı bir müzik dinlemek
- Sevdiğin bir oyuncuğına ya da yastığına sarılmak
- Mutlu olduğun beş şey düşünmek
- Derin nefes alıp vermek
- Bugün yolunda giden şeyleri düşünmek
- Yavaş ve hafifçe kaslarını esnetmek
- Bir mandala ya da başka bir resmi boya



ÖFKEYLE OLUMLU BAŞETME YOLLARI

- Beş dakikalık tempolu bir yürüyüş yapmak
- Hoşuna giden bir aktiviteyi yapmak
- Yüksek sesle şarkı söylemek
- Ayaklarına masaj yapmak
- Yastığa vurmak
- Komik yüz ifadeleri / mimikleri yaparak bütün yüz kaslarını hareket ettirmek öfkemizin yatışmasına ve sakinleşmemize yardımcı olacaktır.

ÖFKEYLE OLUMLU BAŞETME YOLLARI

- Duygularınızı anlattığınız bir günlük tutun. Yazı yazmak zor geliyorsa resim de yapabilirsiniz.
- Sizi öfkeliendiren problemi, bu probleme nasıl tepkide bulunduğunuzu, bu tepkinin ne gibi sonuçlar doğurduğunu ve problemi halletmek için iyi bir yol olup olmadığını düşünün.
- Kendinizi iyi hissetmek için kullandığınız yöntemin sizi rahatlatmasına; ancak kendinize ve çevrenize zarar vermeyecek bir yöntem olmasına dikkat edin.
- Asıl sorun öfke değil, ifade edilme biçimidir unutmayın.

- Evet, doğru! Bazen istemesek de çok öfkeli olabiliyoruz. Ama çođu zaman sevdiklerimizde yanıda keyifli ve mutlu hissediyoruz.
- Hadi sende fkenle baša çıkmak için bu yöntemleri dene.



Şimdi Etkinlik Zamanı...

Bu şeylerden herhangi biri seni kızdırır mı? Seni kızdıran şeyleri bir kağıda yazabilirsin veya resmini çizebilirsin..

- Bir şeyi seninle paylaşmak istemezlerse
- Birisi sırada önüne geçerse
- Yapmadığın bir şey için suçlanırsan
- Bir oyunu kazanamazsan
- Ödevini anlamazsan
- Dondurmanı yere düşürürsen
- Birisi sana yalan söylerse
- Başkaları sana isim takarsa

Kitap Önerileri;



Teşekkür Ederiz...



REHBERLİK SERVİSİ

Kaynakça;

- Thomas, Bonnie (2019). Çocuklar İçin Yaratıcı Baş Etme Becerileri. İstanbul: Sola Kidz
- Geisler, Dagmar (2019). Öfkemle Nasıl Başa Çıkabilirim?. Ankara: Ertem Basım
- Yüksel, Rabia Nazik (2019). Öfke Kuşları Orkestrası. İstanbul: Cezve Kitap