



ANKARA / GÖLBAŞI

Gölbaşı Rehberlik ve Araştırma

Merkezi



ÖFKE KONTROLÜ

Öfke Kontrolü



- Evde kaldığımız şu sıralarda dışarıya çıkamadığımız için zaman zaman endişe hali, kararsızlık, gelecekle ilgili olumsuz duygu ve düşünceler, sürekli hayal kurma, nedensiz ağlamalar, bedende titreme, uykuda düzensizlikler yaşanabilir.
- Zaman sıkıntısı ve erteleme davranışları stresimizi arttırabilir. Nasıl olsa daha vaktim var gibi düşünceler sonrasında suçluluk duygusuna dönüşebilir. Öfke duygusu da bunlardan biridir. Bunu düzeltebilmemiz için önce öfkeye sebep olan şeylerin farkında olmak daha sonra da geçmiş veya geleceğe odaklanmak yerine şu ana odaklanmak gerekir.



Öfke Nedir?

- Öfke günlük yaşamda normal ve yaşamın devam etmesinde önemli bir duygudur.
- Öfke bir tepkidir ve kişiyi gerektiğinde korumaya yarar.
- Öfke kontrol edilmediğinde kişinin kendisine ya da çevresine zarar verici olabilir.
- Öfkenin sağlıklı olabilmesi için kontrollü biçimde ifade edilmesi gerekir.
- Kişi tarafından kabul edilip ifade edilmeye çalışılan öfke türü yapıcı ve etkindir.

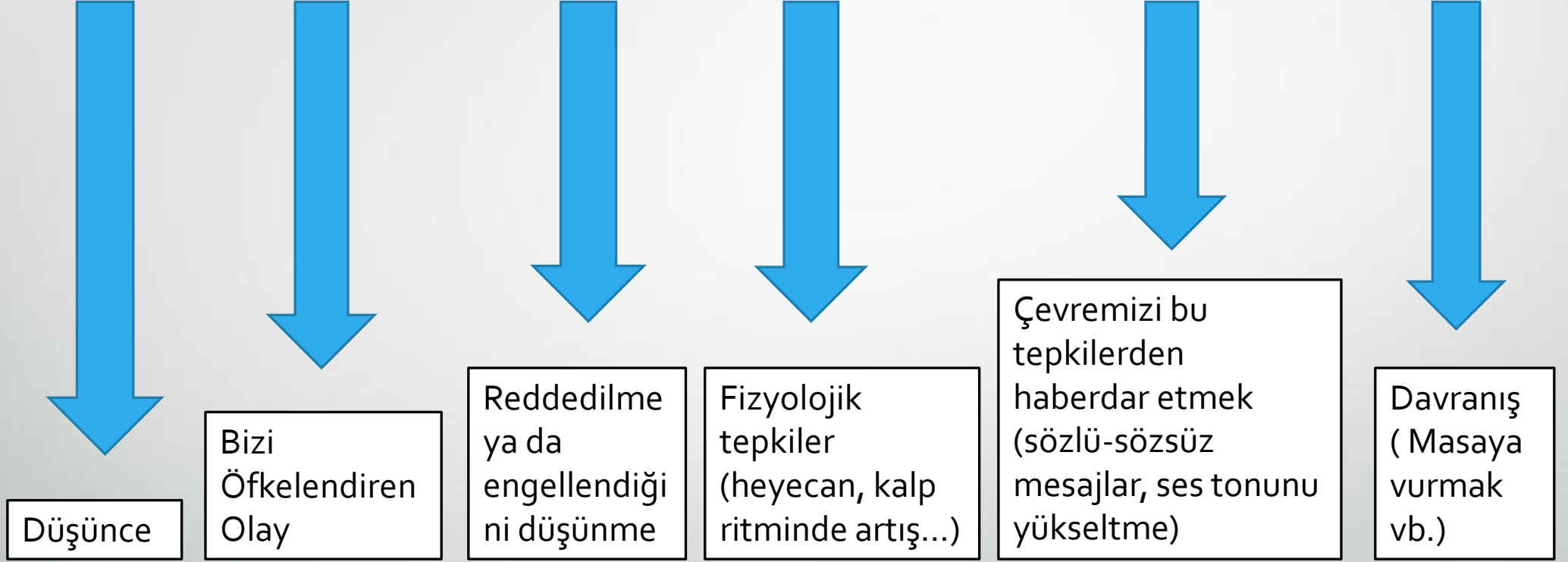


Öfke Ne Değildir?

- Öfke bir problem çözme aracı değildir.
- Öfke bir öç alma veya intikam aracı değildir.
- Öfke şiddet göstermek ve suç işlemek için bir neden değildir.
- Öfke başkalarını kontrol etme aracı değildir.



Öfke Anında



Ne Zaman Öfkeleniriz?

- 1.Kişiliğimize saldırıya geçildiğini düşündüğümüz zaman.
- 2.Kışkırtıldığımız zaman.
- 3.Hayal kırıklığına uğradığımız zaman.
- 4.Stres altında olduğumuz zaman.
- 5.Kendimizi ifade edemediğimiz zaman.



Yapılan Bilişsel Çarpıtmalar:

- **İki uçlu düşünme:** Olayları ya da insanları ya hep ya hiç olarak değerlendirme eğilimidir.
- **Örnek:** Ahmet çok iyi bir arkadaşım.(O bana ne söylerse hep haklıdır.) veya Ahmetle aramız iyi değil.(O kesinlikle güvenilmez birisidir.)
- **Olumsuz süzgeç:** Hemen hemen sadece olumsuzlar üzerine odaklanılır ve nadiren olumlular önemsendir.
- **Örnek:** Arkadaşıyla görüntülü konuşan Ayşe telefon görüşmesini bitirdikten sonra arkadaşının onu bir konuda eleştirdiğini düşünür. Bu konuyu tekrarlayarak olumsuzluğa odaklanır.

- **Aşırı Genelleme:** Tek bir olay temelinde bütünsel bir olumsuzluk algılanmasıdır.
- **Örnek:** Kötü bir olayın gerçekleşmesi> Başka bir zaman benzer bir olayın yaşanması> Genelleyerek bütün olarak olumsuz algılama
- **Zihin Okuma:** İnsanların düşünceleri hakkında yeterli kanıt olmaksızın onların ne düşündüğünü bildiğini varsaymasıdır.
- **Örnek:** Ailem kesin benim için müzik dinlemeden ders çalışmanın daha iyi bir çalışma yöntemi olacağını düşünüyor.
- **Kişiselleştirme:** Kendisiyle ilgili olmasa ya da çok az ilgili olsa bile olayları kendisine atfetmesidir.
- **Örnek:** İki kişinin konuşmasından kendisine de yakın olan olayı benimseyerek düşünce haline getirme.

KİŞİ ÖFKELİ OLDUĞUNU KABUL EDERSE,
ÖFKE KONTROLÜ KOLAY OLUR.



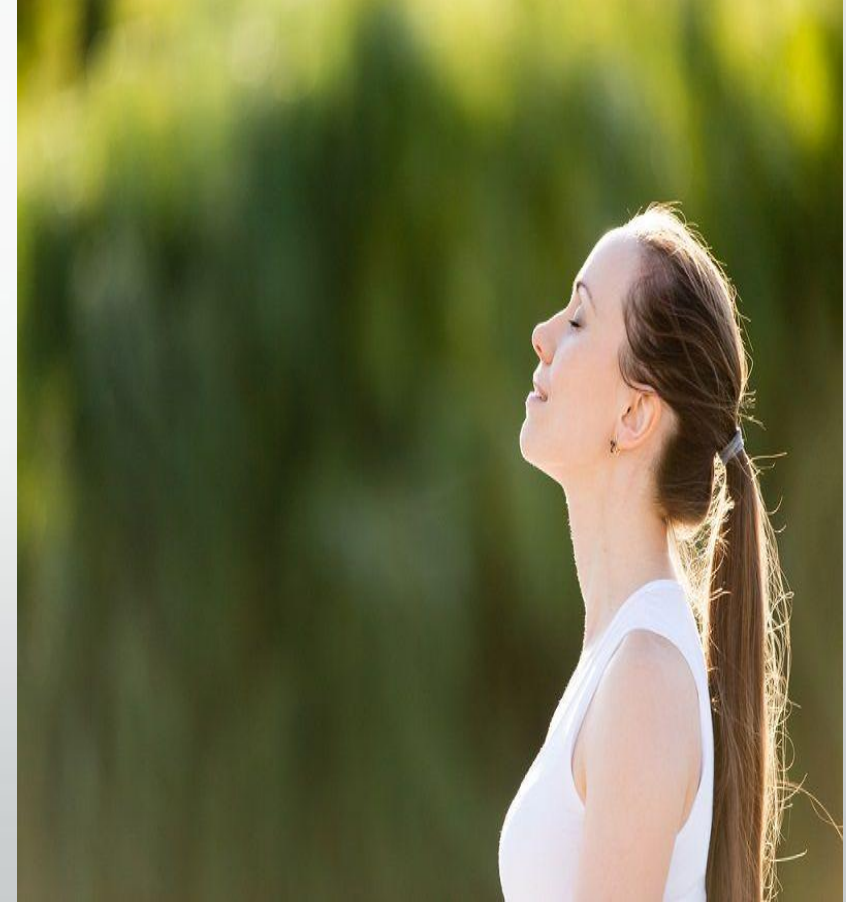


Öfkeyle Baş Etmede

- Öncelikle öfke kontrol sıkıntısı çekiyorsanız, bu durumu kendinize itiraf etmekle işe başlayın.
- İlk adım olarak şu cümleyi yüksek sesle ve ara ara tekrarlayın : **“Öfke kontrol problemimi sakince çözeceğim”..**

Nefes Egzersizi

Öfkenizin tırmanmaya başladığını hissettiğiniz anlarda hemen bir yere oturup, derin ve diyaframdan gelen nefesler almaya başlayın. Nefes alıp verirken dışarıdaki seslere algılarınızı kapatıp sadece nefes sesinize odaklanın ve bu şekilde 10 nefes sayın. Evde uzun süre durduğunuz için pencereyi açıp biraz hava alın. Öfkelenebilirsiniz fakat bunu unutmak için kendinize bir mazeret bulun. Mazeret bulmak sizin sakinleşmenize yardımcı olacaktır.



ÖFKE KONTROLÜ VE KAPLUMBAĞA TEKNİĞİ



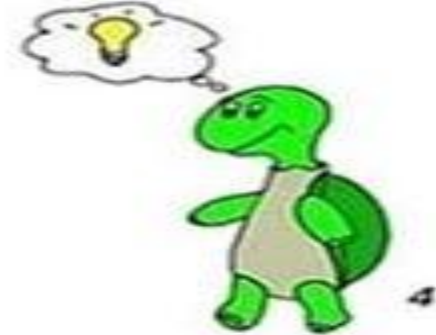
Öfkenizin
farkında olun.



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



Öfkeniz ile ilgili
düşünmeyi durdurun.
Öfkenizi durdurun.



Sakinleştiğinize göre,
kabuğunuzdan çıkın ve
çözümü odaklanın.

DÜŞÜNCE DÜZENLEME TEKNİĞİ

>Bu strateji en basit anlamıyla düşünme tarzınızı değiştirmek demektir.

>Bazen kızgın insanlar düşüncelerini argo-küfür, bağırıp çağırarak ifade etme eğilimindedirler.

>Kızgın olduğumuz zaman genellikle düşüncelerimiz gerçeği yansıtmaz, olayların abartılmış ve çarpıtılmış bir şekli algılar ve onu yansıtırız.

>Bu tür düşünceleri fark edin ve yerine daha mantıklı olanları yerleştirin.

Örneğin kendi kendinize, “**eyvah, her şey mahvoldu!**” gibi bir şeyler söylemek yerine, “**dünyanın sonu değil ve buna şimdi öfkeleniyor olmam bu olayı olmamış hale getirmeyecek.**” diyebilirsiniz.



Her iki düşünceyi de zihninizden geçirerek deneyin. Öfkenizin hangi düşünceyle arttığını ya da azaldığını görün.

Öfke İfade Tarzı Formu

Kendinizde öfke uyandıran her durumda bu formu doldurunuz

Neler yaşadım? Kiminle?	Ne kadar öfkeliyim?	Ne söyledim ya da nasıl davrandım?	Tepkim uygun mu değil mi?	Sonuç
	1 az 2 3 4 5 şiddetli			

ORTAMDAN UZAKLAŞIN

Özellikle evde, ailenizden biriyle (kardeşiniz , babanız vb.) tartışıyorsanız ve tartışmanın tansiyonu sizden kaynaklı olarak sürekli yükseliyorsa, hiç beklemeden o ortamı terk edin. Örneğin odanıza çekilebilirsiniz. Böylece öfke patlamasının yaşanabileceği ortamdan uzaklaşmanız algınızı değiştirerek sakinleşmenize yardımcı olacaktır.

Bu sayede kimseyi kırmadan tartışmayı sonlandırmış olursunuz.

İLETİŞİM YÖNTEMİ

BEN DİLİ / SEN DİLİ

Sen Dili : Beni incitmekten zevk alıyorsun.

Ben Dili : Bu davranışın beni çok incitti.

Sen Dili : Zaten bana hiç zaman ayırmazsın, hep çok işin vardır.

Ben Dili : Bana daha çok zaman ayırırsan mutlu olurum.

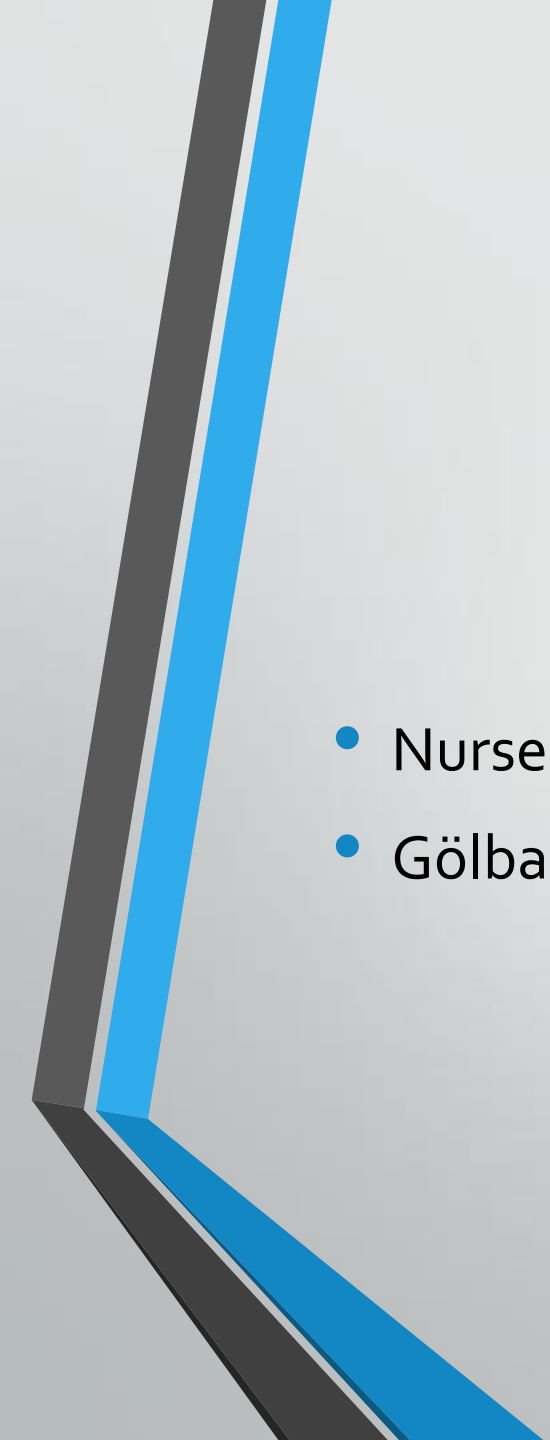


Okuma Etkinliđi:

- 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!"

Okuduđunuz Parçaya Göre:

- Sizce parçadan çıkarılacak sonuç nedir?
- Siz fkelendiđinizde neler yaparsınız?
- Siz fkelendiđinizde hangi duyguları hissediyorsunuz?
- Öfkenizi dindirmek için hangi yöntemleri kullanırsınız?

- 
- Nursena ÖĞRETEN
 - Gölbaşı Rehberlik ve Araştırma Merkezi