

2021

# ÖFKE KONTROLÜ

İsmet İnönü Ortaokulu Rehberlik Servisi



*Öfke; sevgi, üzüntü, korku, acı, mak gibi en temel duygularımızdan biridir. Genel olarak insanın bilinçli yaşamadığı, kontrol etmekte zorlandığı bu duygu ile nasıl başa çıkılacağı, anda verilen kararla şekillenir. Kişinin karşısındakine ve kendisine kontrolsüz yaşanan ÖFKE ile vereceği zararlar çok farklı boyutlarda olabilir. Öfkenin kaynağında yaşayan ve yaşatanın hatalarından bahsetmek gerekir.*





*Eđitim, farkındalık, sorumluluk ve kişisel alt yapı ile doğru tepki haline getirilebilen bir duygudur. Dolayısıyla, öfke bilinçli kontrol edilmeli ve yarattığı olumsuz etkiler doğru yönetilebilmelidir. Öfke kontrolü konusunda her şey duygularımız, düşüncelerimiz, bilişimiz, davranışımız ile şekillenir. Aksi takdirde öfke kolaylıkla bir alışkanlık haline dönüşebilir.*

Nerelerde Öfke Yaşıyoruz?

- Eşlerle yaşanan sorunlarda
- Aile içi suskunluklarda
- Dargınlıklarda
- İnatçılık, saygısızlık yaşanan durumlarda
- Kıskançlıklarda
- Özgürlüğünüzün kısıtlandığını hissettiğiniz anlarda
- İş yeri iletişim hatalarında

Nerelerde Öfke Yaşıyoruz?

- Baskı altında
- Aşırı baskıcı yönetim/yöneticilik durumunda
- Plansızlığa bağlı gelişen problemlerde
- Trafikte
- Sorumsuzluklarla karşılaştığınızda
- Haksızlıkla karşılaştığınızda
- Ciddiye alınılmayan hallerde

Nerelerde Öfke Yaşıyoruz?

- Ağır konuşma, küfür, hakaret hallerinde
- Adaletsizlik, liyakatsizlik ile karşılaştığınızda
- Haklı olduğumuz halde beklentilerimizin karşılanmadığı hallerde
- Hukuki adaletsizliklerde
- Sistemsizlik, yönetmelik dışı durumlarda

Unutulmaması gereken konu, herkes öfkeye neden olabilir, öfkeyi yaşayabilir ve yaşatabilir. Dolayısıyla öfkeyi yaşamadan önce yaşatmamayı da öğrenmeliyiz. ÖFKE YAŞATAN olarak, karşımızdaki insanın muhakeme yeteneğinin, algısını ve motivasyonunu ciddi anlamda bozacak olduğumuzu karşımızdaki insanın sorun çözme yeteneğinin ve yaratıcılık özelliğinin bozulabileceğini hatırlamalıyız. Öfkeyi yaşatmak da yaşamak kadar kötü duygular arasında yer alır. Sorun oluşturan durumlarda SUÇLU ARAMADAN olaylara çözümsel yaklaşabilmeyi bilmek gerekir.

**ÇÖZÜM**  
YARATABİLMEK İÇİN ise; empati yapabilmek, iyi niyetli düşünebilmek, ön yargılarımızdan uzaklaşabilmek, olayı analiz etmeye çalışmak ve duygularımızı iyi kullanabilmek çok önemlidir.



## ÖFKE İLE İLGİLİ BİLİNMESİ GEREKENLER

Öfke geçici bir duygudur

Süresi kısadır.

Öfke anında yanlış kararlar vermek ve hata yapma olasılığı yüksektir.

Öğrenildiğinde kontrol edilebilen bir duygudur.

Çok güçlü bir enerji kaynağıdır.

Kontrol edilebildiğinde yararlı/eğitici bir duygu haline getirilebilir.

# ÖFKE KONTROLÜ

## ÖFKE KONTROLÜNDE KİŞİSEL FAKTÖRLER

Özgüven sahibi olabilmek.

Duyularınızı tanımak.

Karar verirken acele etmemek.

Duyularınızın yanı sıra mantığınız ile durumu değerlendirebilmek.

Karşınızda da bir insan olduğunu hatırlamak.

Kişisel zaaflarınızı bilebilmek.

Hoşgörülü / iyi niyetli olabilmek.

Karşınzdakine zarar verebileceğinizi hatırlayabilmek.

Alternatifli düşünebilmek.

Durumu iyi değerlendirebilmek.

Doğru iletişim kurup kurmadığınızı kontrol etmek.

Yanlış anlamaları ortadan kaldırıp kaldırmadığınızı kontrol etmek.

Ne sizin ne de karşınzdakinin mükemmel olmadığını unutmamak.

Öz eleştiri yapabilmek.

Zafiyetlerinizi, hatalarınızı bilmek.

Doğrunun rölâtif olduğunu unutmamak, farklı açıklamalar olabileceğini hatırlamak.

Ön yargılardan arınmaya çalışmak .

## ÖFKE KONTROLÜ

*Burada temel amaç, şiddet duygusuna, saldırganlığa, şiddete dönüşmeden öfkeyi bir pozitif enerji kaynağına dönüştürebilmektir. Pozitif düşünebilmeyi, yaratıcılığı, güçlü kişiliği ve duygusal zekayı gerektirir.*

*Kişinin her şeyden önce özeleştiri yapabilmeyi bilmesi gerekir. Suçlu olabilir miyim, nerede hata yapmış olabilirim ve ne yapabilirim diye düşünmesi gerekir.Yani genellemelerden kaçınmak, farkındalığı yaratabilmek çok önemlidir.*

*Hatırlanması gereken en önemli konulardan birisi de günlük yaşantımız içinde zamanımızın çok ciddi bir kısmını öfkemize sebep olabilecek duyguları ve hatta öfkemizi kontrol edebilmek için harcamaktayız.*

# Öfkemizi kontrol edebilmek için :

## Öfkemizi kontrol edebilmek için :

- Acele karar vermeyin, eğer duygunuzu kontrol edemiyorsanız, ortamdaki uzaklaşın ve öfkenize sebep olan konuyu, daha sonra tekrar değerlendirin, olayın çok sıcak ve yoğun olduğu anda, duygularımızı, düşüncelerimizi kontrol edemeyebiliriz veya algı hataları yapabiliriz, ön yargılarımız devreye girip analitik düşünmekten uzaklaşabiliriz.
- Sakin olmamız gerektiğini hatırlamaya çalışmalıyız.

• 29k1n o1w9w1z 8e1ekr1đ1w1 19r1c1w9w99 991đ1w9w1z1z  
q1đ1n1w9w99k1e1u n1z9k19999r111z1z

## Öfkemizi kontrol edebilmek için :

- Bilincimizi kaybetmememiz gerektiğini hatırlamalıyız.
- **Biliyorsak nefes alma egzersizlerini yapmayı düşünmeliyiz, bazen bu yoga, kas gevşeme egzersizleri, farkındalık egzersizleri şeklinde de düşünülebilir.**
- Öfkemizi kontrol edebilmek için aslında çok kısa bir süreye / dakikalarla sınırlı ihtiyacımız olduğunu unutmamalıyız.

q9k1k99999 91w1đ1 11r1c1w9w1z o1q1đ1n1u1 n1z9w9w9w1z1z  
• Öfkemizi kontrol edebilmek için 9911w99 99k 11z9 11z 911e1e \

## Öfkemizi kontrol edebilmek için :

- Öfkemizi en yüksek yaşadığımız anda, sözel veya fiziksel tepki vermemeye özen göstermeliyiz.
- Karşımızdaki insana o anki duygularımızı kırıcı ve yıkıcı olmadan aktararak, konuşmanın bitirilmesi gerektiği veya konunun değiştirilmesi gerektiğini veya bir çalışma ortamı ise ara verilmesi gerektiğini hatırlatmalı ve empati yapabilecek bir karşı taraf varsa yardımını isteyebiliriz.
- Öfkemizi tanıyorsak, daha önceden belirlediğimiz alternatif davranışları, dikkatimizi başka yöne çevirmek, hoşlandığımız bir şey ile uğraşmak gibi dikkat dağıtıcı yöntemleri veya geliştirdiğimiz stratejileri deneyebiliriz.

8e11đ1r1c1đ1w1z 91z999911e1 q9w9e1e1r111z1z  
9e1 11e n1đ1z99w9k 81r1 q1k1k999 q9đ1r1c1 19w9w9w1e1 1e1z9  
q91z9w1z99991 q1k1k999w1z1 19999 19w9e 9e11w9w9k1 19đ1z9w1đ1w1z 11z  
• Öfkemizi 99w1o1z99k1 q999 9w9e9999 1e111e1c1đ1w1z 91z9w9w1z  
1z999 1z999w1w1 1z9e1e1r111z1z  
8e1ekr1đ1w1 19r1c1w9w99 1e 91w999 1e1z99999999 11z 1z999 91z999



ÖFKELENDİĞİMİZDE  
VÜCUDUMUZDA  
MEYDANA GELEN  
DEĞİŞİKLİKLER

Titreme

Hızlı soluk alıp  
verme

Kalp ritminde  
hızlanma

Avuç içinde  
terleme

Baş dönmesi

Mide bulantısı

Kusma

Karın ağrısı

vb...

ÖFKELENDİĞİMİZDE  
VÜCUDUMUZDA  
MEYDANA GELEN  
DEĞİŞİKLİKLER

Terleme

Yeterli nefes  
alamama  
boğulma hissi

Söylenenleri  
anlamama,  
duymama

Kas gerginliği

Deri soğuması

Göz  
bebeklerinde  
büyüme

Vücut ısısında  
artış

Adrenalin  
salgısının  
artması

vb...

# ÖFKE KONTROLÜNDE KULLANILABİLECEK NEFES ALMA EGZERSİZİ



## İYİ BİR NEFESİN ÖZELLİKLERİ

1. İyi bir nefes burundan alınır ve ağızdan verilir.
2. İyi bir nefes ağızdan boşaltılırken sanki bir pipetten suya üfler gibi ya da muma uflar gibi boşaltılır.
3. İyi bir nefes almak için öncelikle nefesi iyi boşaltmalıyız.
4. İyi bir nefes yavaş yavaş alınır ve yavaş yavaş verilir.
5. İyi bir nefes önce ciğerlerimize değil; önce diyaframa doldurulur.
6. Nefes alırken ve verirken kendimizi zorlamadan alınıp verilir.



Şimdi herkes gözlerini kapatsın ve beni dinlesin. Benim anlattıklarımı gözünüzün önünde canlandırarak uygulamaya çalışınız. Derin nefes alın ve verin. Nefesinizi yavaş yavaş burnunuzdan alın ve ağızınızda yavaş yavaş bırakın. Her nefesi alışınızda burnunuzdan içeri giren havanın izlediği yolu gözünüzün önünde canlandırın. Hava burnunuzdan içeri giriyor ve soluk borusundan ciğerlerinizin alt kısmına doluyor. İçinize dolan havanın karın boşluğunuzda dolduğunu gözünüzün önünde canlandırarak hissedin.....(biraz bekleyin) Her nefes verişte bu havadan yayılan rahatlığın vücudunuzun her tarafına dağıldığını hissedin..... (Biraz bekleyin) vücudunuzun yavaş yavaş rahatladığını ve gevşediğini hissedin. İyice rahatlıyorsunuz..... (Biraz bekleyin) bu rahatlığın vücudunuzun en uç noktasına kadar yayıldığını hissediyorsunuz..... (Biraz bekleyin) İyice rahatlayın. Vücudunuzun yavaş yavaş rahatladığını ve gevşediğini hissediyorsunuz..... İyice rahatlayın, iyice gevşeyin..... (Biraz bekleyin) Kendinizi hazır hissettiğiniz zaman gözlerinizi açabilirsiniz. Gözlerinizi açtığınızda kendinizi rahatlamış ve gevşemiş hissedeceksiniz. Gözlerinizi açabilirsiniz.

միջգեղեցիկ: Ըօշլերնւզի Գճրիլլւզնւզ՝  
Գճրիլլւզնւզ՝ Ըօշլերնւզի Գճրիլլւզնւզ Կըսզնւզի Էրթրթաւի՞ Ե՞ Յըձեւի՞  
(Եւր Բեկլելւ) Կըսզնւզի Բճրւ միջգեղեցիկնւզ Տրթր Ըօշլերնւզի  
Յըձեղիլլւ միջգեղեցիկնւզ..... Իլից Էրթրթաւի՞ Իլից Յըձեւիլլւ.....  
Իլից Էրթրթաւի՞ Լիցզրնւզնւ Նըձձ Լըձձ Էրթրթզիլլւ Ե՞  
Ի՞ Ո՞րթթըն Կըզը Լըլիլլւզնւ միջգեղեցիկնւզ..... (Եւր Բեկլելւ)  
Էրթրթիլլւզնւզ..... (Եւր Բեկլելւ) ԲՈ Էրթրթիլլւ Լիցզրնւզնւ Ե՞  
Լիցզրնւզնւ Նըձձ Լըձձ Էրթրթզիլլւ Ե՞ Յըձեղիլլւ միջգեղ: Իլից  
Լիցզրնւզնւ Ե՞ Էրթրթը Գըլիլլւզնւ միջգեղ..... (Եւր Բեկլելւ)  
Բեկլելւ) Ե՞ Երթը Լըլիլլւ ԲՈ Երթրթը Լըլիլլւ Էրթրթիլլւ