



ÖFKE YÖNETİMİ- 1

Öfke Kontrolü - Öfke Seni Kontrol etmeden Sen Onu Kontrol Et.

Öfke Nedir? Öfkenin Doğası!

- Öfke tamamen normal ve sağlıklı bir duygudur.
- Öfke kontrol dışına çıkarsa zarar verici hale dönüşür.



ÖFKE NE DEĞİLDİR?

- Problem çözme aracı değildir.
- Bir öç alma veya intikam yolu değildir.
- Başkalarını suçlama biçimi değildir.
- Şiddet gösterme veya suç işlemek için bir neden değildir.
- Başkalarını kontrol etme yolu değildir.
- Bir haklı olma yolu değildir.

ÖFKE NE İŞE YARAR?

- Son derece normal ve yaşamın sürdürülmesi için gerekli bir duygudur.
- Duygusal bir tepkidir.
- Uyarıcı bir işarettir.
- Kişiyi tehlikelere karşı uyarır ve kendisini korumasına olanak sağlar.
- Yeni öğrenmeler için motivasyon kaynağıdır.
- Sınırlandırılabilirdiği sürece sağlıklıdır ve işe yarar.
- Kontrol edilmediğinde kişinin kendisi ve çevresi için zararlı olabilir.
- Öfkenin sağlıklı ve işe yarar olabilmesi için inkar edilmemesi, bastırılmaması ve öncelikle kabul edilmesi, tanınması ve kontrollü bir biçimde ifade edilebilmesi gerekir.





ÖFKE YÖNETİMİ- 2

Öyle güçlü bir duygudur ki, kontrol edilmediğinde yıllar içinde oluşturduğumuz bir şeyi bir anda yok etmemize neden olabilir

NEDEN BAŞA ÇIKILMASI GEREKEN BİR DUYGU

- "Yıkıcı etkilere yol açabilir.
- "Kişisel ve sosyal sorunların ortaya çıkışında rol oynar.
- "Sosyal ilişkileri bozar
- "Uygun yollarla ifade bulmayan öfke saldırganlık ve düşmanlık duyguları kişilerde ciddi sağlık problemleri ortaya çıkarabilir. Baş ağrısı, yüksek tansiyon Özellikle kalp damar ve mide bağırsak sistemi hastalıkları riskleri artar.
- "Depresyon, yeme bozuklukları, madde bağımlılığı, sigara kullanımı gibi sorunları zemin hazırlar.

ÖFKEYLE BAŞETMEDE KULLANILAN YANLIŞ YOLLAR

- "Öfkeyi Yok Sayma
- "Öfkeyi Başkasına Aktarmak
- "Öfkeyi Saldırganca Ortaya Koymak
- "Öfkeyi Pasif Davranışlarla Ortaya Koymak
- "Öfkeyi Kendine Yöneltmek

ÖFKEMİZİN GERÇEK KAYNAKLARINA ODAKLANMAYI ÖĞRENEBİLİRİZ

- "Bu durumda beni öfkelendiren şey ne?"
- " Ne düşünüyor ve hissediyorum?"
- "Kimler nelerden sorumlu?"
- "Burada asıl sorun ne?"
- "Ulaşmak istediğim şey ne"
- "Değiştirmek istediğim şey tam olarak ne?"
- "Yapabileceğim ve yapamayacağım şeyler ne?"



ÖFKE YÖNETİMİ- 3

Öfke Bir "Güç" Tür
Ama.. "KONTROLSÜZ
GÜÇ, GÜÇ DEĞİLDİR"

NELER YAPABİLİRİZ

ÖFKELİ OLAN SEN İSEN:

- "Zihninde geçen düşüncelerini olumluya çevir,
- "Ne düşündüğünü ve hissettiğini zihninde toparlamaya çalış,
- "Derin derin nefes alarak sakinleşmeye çalış,
- "Düşünceni ve duygunu nedenleri ile birlikte karşı tarafa ifade et.

ÖFKELİ OLAN KARŞINDAKİ KİŞİ İSE:

- "Öfkeli konuşmasını yaparken ilgi ve özen göstererek dinle,
- "Kesinlikle savunmaya geçme,
- Sakinliğini korumaya çalış. Diğer kişinin
- nelerden bahsettiğine ve " ŞU AN" ne hissediyor olabileceğine odaklanmaya çalış,
- "Onun cümlelerinden anladıklarını ve onun duygusunu ona yansıt,
- "Bazı durumlarda sadece etkin dinleme başlıbaşına anlaşmazlığın yaşanmasını engelleyici etkiye ve güce sahiptir.