

ÖFKE ÜZERİNE

“Bir zamanlar çok çabuk öfkelenen ve bu yüzden hiç arkadaş edinemeyen küçük bir oğlan varmış. Babası ona bir kese dolusu çivi vermiş ve her öfkelenildiğinde, bahçe kapısına bir çivi çakması gerektiğini söylemiş.

Oğlan daha ilk gün kapıya 37 çivi çakmış. İlerleyen haftalarda öfkesini kontrol etmeyi öğrendikçe, kapıya çaktığı çivilerin sayısı da, her geçen gün azalmış. Gün gelmiş, öfkesini kontrol etmenin, kapıya çivi çakmaktan daha kolay olduğunun keşfetmiş. Ve bir gün çocuk, öfkesine hiç kapılmamayı öğrenmiş. Koşup babasına durumu anlatmış ve babası da ona, öfkesine her hâkim olusunda, kapıdan bir çivi çıkartmasını söylemiş. Günler geçmiş oğlan babasına, kapıdaki tüm çivileri söküldüğünü anlatmış. Babası da onu elinden tutup, bahçe kapısının yanına getirip, söyle demiş; “Aferin oğlum, çok şey başardın ama bir bak, kapının üstü delik deşik oldu. Bu kapı asla eskisi gibi olmayacak. Öfkeyle söylediğin sözler, tıpkı bu delikler gibi iz bırakır. Bir insana bıçak

saplayıp, sonra çekip alabilirsin ama üst üste ne kadar özür dilersen dile, o yara hala oradadır. “

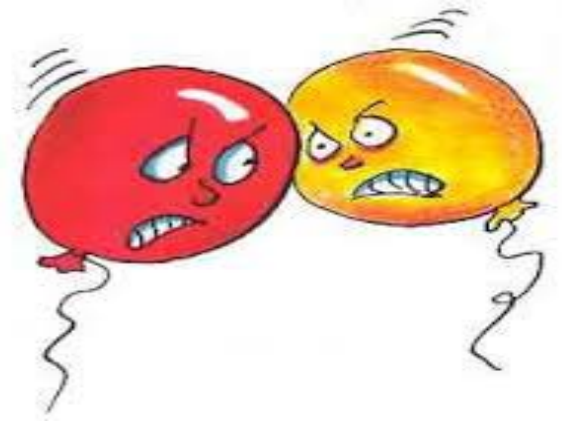


“Herhangi bir kişi öfkelenebilir.

Bu kolaydır.

Ne var ki; doğru insana, doğru derecede, doğru zamanda, doğru maksatla ve doğru biçimde öfkelenmek işte bu zordur.”

Aristoteles



ÖFKE KONTROLÜ

**ORTAKLAR ADABELEN
ORTAOKULU**

REHBERLİK SERVİSİ

Kasım, 2019

Öfke Nedir?

Hakkımız olduğunu düşündüğümüz şeylerin engellenmesine gösterilen duygusal tepkidir.

Öfkeyle Birlikte Hissettiğimiz Duygular

Kızgınlık, nefret, öç alma ve kaygıdır.

Öfkenin Nedenleri

a) İçsel Nedenler:

- ✓ Kişisel Sorunlarımız ve kuruntularımız
- ✓ Başımızdan geçmiş bazı olaylar ve kişilik bozuklukları olabilir.

b) Dışsal Nedenler:

- ✓ Kişiler (kendisi, anne-baba, arkadaş)
- ✓ Olaylar (Çatışma, engellenme, haksızlık...)
- ✓ Durumlar (Trafik, randevu...) olabilir.

Nelere Öfkeleniriz?

- ❖ İsteklerimiz/ beklentilerimiz gerçekleşmediğinde
- ❖ Beklemediğimiz bir sonuçla karşılaştığımızda
- ❖ Anlaşılmadığımızı hissettiğimizde
- ❖ Tehdit aldığımızda
- ❖ Kendimizi çıkmazda hissettiğimizde

- ❖ Kişiliğimize ve önemlilerimize saldırıldığında

ÖFKE, SİZİ KONTROL ETMEDEN SİZ ONU KONTROL EDİN.

- Öfkelenmenize neden olan konu ile yüzleşin. Damla mı kaynak mı olduğunu belirleyin.
- Geçmişten öfke kaynaklarını kurutun.
- Öfkenize karışan suçluluk, pişmanlık, hiddet, utanma, korku gibi duyguları ayıklayın.
- Öfkelenmeden öfke için hazır olun.
- “Ben öfkeliyim. Çünkü... “ tarzı cümleyi sesli olarak kendinize söyleyin.
- Sinirlendiğinizde ortamı terk edin.
- Sinirlendiğiniz kişiyle konuşmak için uygun zamanı arayın.
- Ben dili kullanın. “Çöpü yine dökmemişsin. Seni sorumsuz. Ne zaman adam olacaksın sen?” (**sen dili**) yerine, “Çöp birikmiş Ali. Çöpü dökmemen işlerimin aksamasına yol açıyor.” (**ben dili**) tarzı cümleler kurun.
- Çevrenizden yardım alın.
- Nefes egzersizi yapın.
- Size iyi gelen şeyleri yapın.

Öfkenizi Analiz Edin

- Bana göre öfke nedir?
 - Beni en çok ne öfkelendirir?
 - Beni en çok kim öfkelendirir?
 - Kırmızı çizgilerim nelerdir?
 - Öfkemi daha çok nasıl ifade ederim?
 - Öfkemin ortasında ne hissedirim?
 - Öfkemden sonra ne hissedirim?
- Bu sorulara cevap arayın.

Kendinizi Sorgulayın

- ❖ Öfkemin olumsuz sonuçları neler?
- ❖ Öfkemin kaynağında neler var?
- ❖ Başka nasıl davranabilirdim?

UNUTMAYIN!

ÖFKE

- Problemlerimizi çözmez.
- Öcümüzü almamızı sağlamaz.
- Haklı olduğumuzu göstermez.
- Başkalarını kontrol etmemizi sağlamaz.
- Korku, kaygı ve mutsuzluğa neden olur.
- Kişileri bizden uzaklaştırır.

EN ÇOK KENDİ YAŞANTIMIZI OLUMSUZ ETKİLER.