

ÖFKE KONTROLÜ



ÖFKE NEDİR?

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



HANGI DURUMLARDA ÖFKELENİRİZ?

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



ÖFKEYİ FARK ETMEK

- Aslında neye kızgınlım?
- Kime, neden öfkelenedin?
- Hangi davranışı seni bu kadar öfkeleneldirdi?
- Öfkelenince bedeninde neler oluyor?
- Şu an hissettiğin öfkenin şiddeti nedir?
Önce asıl duygunuzu fark edin.



Öfkenizin altında yatan duygular neler?

hayal kırıklığı

üzüntü

korku

utanç

kaygı

suçluluk

ÖFKE KONTROLÜ

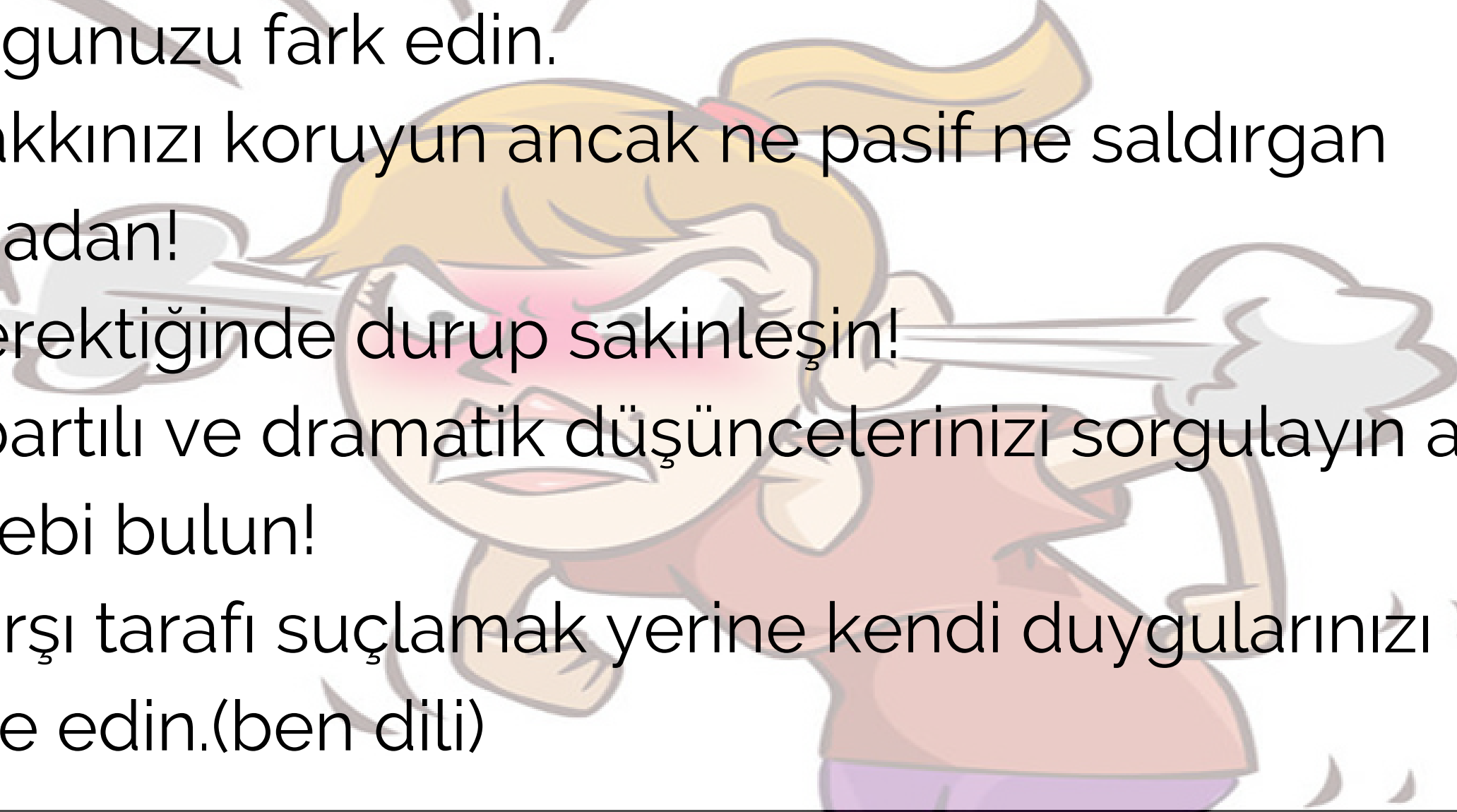
Öfkeyi doğru ifade etme becerisini kazanmaya
“öfke kontrolü” denir.

Öfke kontrolünde temel amaç; saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır.



ÖFKEYLE OLUMLU BAŞETME YOLLARI

- oHangi duygunuz öfkeye yol açıyor? Önce asıl duygunuzu fark edin.
- oHaklarınızı koruyun ancak ne pasif ne saldırgan olmadan!
- oGerektiğinde durup sakinleşin!
- oAbartılı ve dramatik düşüncelerinizi sorgulayın asıl sebebi bulun!
- oKarşı tarafı suçlamak yerine kendi duygularınızı ifade edin.(ben dili)



ÖFKEYLE OLUMLU BAŞETME YOLLARI

- oEspriden faydalanın
- oDuygularınızı anlattığınız bir günlük tutun. Yazı yazmak zor geliyorsa resim de yapabilirsiniz.
- o Sizi öfkelendiren problemi, bu probleme nasıl tepkide bulunduğunuzu, bu tepkinin ne gibi sonuçlar doğurduğunu ve problemi halletmek için iyi bir yol olup olmadığını düşünün.
- oAsıl sorun öfke değil, ifade edilme biçimidir unutmayın.