



ADİLE ŞİMŞEK
ANAOKULU

ÖFKE YÖNETİMİ



Öfke de her duygu gibi gerekli bir duygudur.

Öfke duygusunu kontrollü yaşamak önemlidir.

Öfke duygusunu davranış olarak nasıl gösterdiğimiz önemlidir.

ÖFKE NEDİR?

Öfke, bireyin kendisini engelleyen herhangi bir durum, olay veya kişiyle karşılaştığında ortaya çıkan doğal bir duygudur.

Öfke duygusunu bir Buz Dağı'na benzetmek yanlış olmaz. Suyun üzerinde kalan kısım öfkedir. Ancak suyun altında kalan geniş bölümde öfkenin kaynakları bulunur.



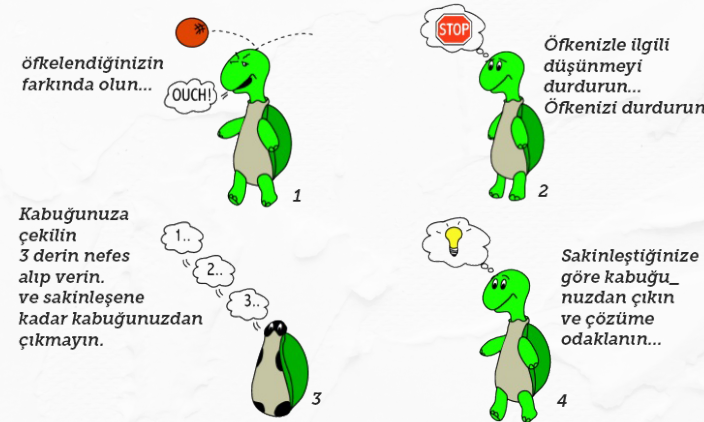
- İsteklerimiz olmadığında
- Beklemediğimiz bir sonuçla karşılaştığımızda
- Beklentilerimiz gerçekleşmediğinde
- Anlaşılmadığımızı hissettiğimizde
- Kendimizi çıkmazda hissettiğimizde, engellendiğimizde
- Kişiliğimize saldırıldığında

Öfkelendiğimizde...

- SALDIRABİLİRİZ
- BASTIRABİLİRİZ
- UNUTABİLİRİZ
- GİZLEYEBİLİRİZ
- BAĞIRABİLİRİZ

Ya da

ÖFKEMİZİ KONROL
ETMEYİ
ÖĞRENEBİLİRİZ.



ÖFKENİN SONUÇLARI

Bir kişinin öfkesini kontrol edemediği durumlarda; fiziksel, zihinsel, davranışsal birtakım olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilmektedir.

FİZİKSEL

Nefes almada güçlük, kan basıncının yükselmesi, baş ağrısı, kas ve eklem ağrıları, terleme ve titreme, uykusuzluk, bayılma

ZİHİNSEL

Performans kaybı, unutkanlık ve dikkatsizlik, motivasyon eksikliği, düşünce yapısında bozulmalar, yüksek düzeyde kaygı

DAVRANIŞSAL

Acelecilik, saldırganlık, konuşma bozuklukları, kendine fiziksel zarar verme, kendini ifade etmede yetersiz kalma, etkili iletişim kuramama, birtakım takıntılı davranışlar



ÖFKE İLE BAŞETMEDE ÖNERİLER

Sizi öfkeliendiren durumlarda susmak da patlamak çözüm değildir. Aşağıda kendinizi etkin bir şekilde ifade etmenize yardımcı olacak bazı yöntemler bulabilirsiniz.

1.Öfkenizin kaynağını bulun. Kendinizi ifade etmeden önce mutlaka "Neden öfkeliyim?" ve "Kime öfkeliyim?" sorularını kendinize yanıtlayın. Öfkenizi yansıttığınız kişi gerçekten kızdığınız kişi olmayabilir. Durumu değerlendirin.

2.Konuşmak için uygun yeri ve zamanı seçin.

3.Sakin olun. Yüksek sesle ve hatta şiddetle verilen mesajlar çoğu zaman doğru algılanmaz. İlişki kopma noktasına gelebilir.

4.Karşınızdakini dinleyin.

5.'Ben' dili kullanın. Konunun 'sizin' üzerinizdeki etkisinden bahsedin. Örneğin, 'Bana daha çok zaman ayırırsan daha mutlu olurum.' gibi.

6.Nelerin değişmesini beklediğinizi açıkça söyleyin.

7.Olumsuzluklardan çok çözümlerden bahsedin. Siz çözüm üretin, karşınızdakinin de çözüm üretmesine izin verin.

8.10'a kadar sayın.

9.Ortamdan bir süre ayrılıp hareket edin, hava alın, mümkünse müzik dinleyin, yürüyün.

10.Ortamdan ayrılamıyorsanız derin nefes alarak bedensel olarak gevşemeye çalışın.

11.Hayal gücünüzü kullanın. Sizi rahatlatan bir anıyı gözünüzün önüne getirip orada olduğunuzu hayal edin.

SAY

SAKİNLEŞME	• Öfke anında durup yavaş ve derin nefesler alarak kendi kendinizi sakinleştirmek.
ALTERNATİF DÜŞÜNCE	• Sakinleştikten sonra farklı bakış açısıyla olayı tekrar değerlendirmek.
YÖNLENDİRME	• Duygusal enerjinizi yönlendirebileceğiniz bir aktivite bulmak. Spor, resim,müzik...

ÖFKE GELİR GÖZ KIZARIR,
ÖFKE GİDER YÜZ KIZARIR
(TÜRK ATASÖZÜ)