

Öfke, herkes tarafından hissedilen, kontrol edilmesi öğrenilebilen, karşılaşılan davranışa tepki olarak ortaya konan savunmasal bir tepkidir.

Öfke az ya da çok hepimizde olan bir duygudur.

Her insanın hayatında onu öfkeliendiren kişiler ve/veya olaylar olabilir. Fakat önemli olan öfkemizi bize zarar vermeden ifade edebilme şeklimizdir.

Öfkelenmekle öfkeli tepki vermek aynı değildir.

Her insan öfkelenebilir. Bu doğaldır. Ancak insanlar öfkeliendiklerinde farklı şekilde tepki verirler. Önemli olan öfkeliyken veya öfkeliendikten sonra ki davranış şeklimizdir. Kimileri, kendilerine ve çevrelerine zarar vermemek için bir süre sakinleşmek için çaba harcarlar. Kimileri ise ani olarak kırıcı ve sert davranışlarda bulunurlar.



Öfkeli tepki vermek bizi zor durumlara düşürebilir.

Öfkeliendiğinde şiddetli tepki veren insanların güçlü kişiler oldukları düşünülür. Oysa güçlü insan, nerede nasıl tepki vermesi gerektiğini bilen insandır. Bir eyleme kalkışmadan önce yapacağı hareketin sonuçlarını önceden kestirebilen kişi güçlü insandır.

Öfkeliendiğinde ani tepki veren ise güçsüzdür. Öfkemizi yönetemezsek; toplumdan dışlanan, haksız duruma düşen, kaybeden ve üzülen birine dönüşebiliriz

Öfkemizi nasıl kontrol edebiliriz?

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.

⇒ **Öfkeli tepki vererek başta kendimize zarar veriyoruz.**

Bazen çok küçük şeyler karşısında bile çok öfkeli davranışlarda bulunabiliyoruz. Bizi kızdıran kişileri ve olayları yok etmemiz değiştirmemiz ve onlardan kaçmamız imkânsız... Onları değiştiremeyeceğimize göre **öfkemizi kontrol altına almayı öğrenmeliyiz.**



ÖFKE NEDİR? NASIL YÖNETİLİR?



Telefon: 0232 281 10 81
Adres: Fatih Mahallesi. 1187/1 Sok. No.
2 Gaziemir/İZMİR
www.gaziemirram.meb.k12.tr
E-posta: gaziemirram@gmail.com

Öfke ne değildir?

- ➔ Bir problem çözme aracı değildir.
- ➔ Bir öç alma ve intikam alma şekli değildir.
- ➔ Başkalarını suçlama biçimi değildir.
- ➔ Şiddet göstermek ya da suç işlemek için bir neden değildir.
- ➔ Başkalarını kontrol etme yolu değildir. Bir haklı olma yolu değildir.



ÖFKELİ BİR KİŞİ KARŞISINDA YAPILMASI GEREKENLER

Sakin kalmaya çalışın.

Derin bir nefes alın.

Ona kadar sayın.

Dikkatinizi bir yandan da bedeninizden gelen sinyallere yönlendirin.

Karşınızdakini ilgiyle ve ciddi bir şekilde dinleyin.

Dikkatinizi karşınızdakinin söylediklerine verin.

Araya girmeyin.

Anlatacaklarını bitirmesine izin verin.

Duygularına saygı gösterin.
Duygularını isimlendirmeye çalışın.

Empati yapın.



“Herhangi bir insan öfkelenebilir. Bu kolaydır. Ne var ki; Doğru insana, doğru derecede, doğru zamanda, doğru maksatla ve doğru biçimde öfkelenmek.. İşte Bu Zordur...”

ARİSTO

