ÖFKE YÖNETİMİ

Mehmet TURGUT
Psk. Dnş. Rehb. Öğrt.

NEZAKETİNİZ BİZİ ZOR VE ŞİDDETTEN DAHA KOLAYLIKLA NEZAKETE ZORLAR.

SHAKESPEAR

KONTROLÜN KAÇ DERECE?

- Öfkemi kontrol edebiliyorum.
- Kavgadan uzak duruyorum
- Tartışırken sesimi yükseltmiyorum.
- Sabah kalktığımda stresli oluyorum.
- İnsanlarla konuşurken ters ve kaba cevaplar vermiyorum.
- İnsanlara güler yüzlü davranıyorum.
- Düşüncelerimi içime atmayıp, ifade ediyorum.
- Tartışırken hakaret ve küfür etmiyorum.

EVET'LER

0-3 arası ise :sinirlerine hakim olmalısın. Her an parlamak için fırsat arıyorsun. Kendini rahatlatmak için spor ve sanatla uğraşabilirsin. Sakin olmaya çalışmalısın.

3-6 arası ise:şiddete başvurmuyorsun ama zaman zaman öfkeni kontrol altında tutamıyorsun. Biraz daha sakin olmalı ve öfkenle başa çıkmalısın.

6-8 arası ise:TEBRİKLER! Öfkeni kontrol altında tutabildiğin gibi şiddete de başvurmuyorsun. Bu özelliğini çevrende öfkesini kontrol edemeyen arkadaşlarına da aşılamalısın.

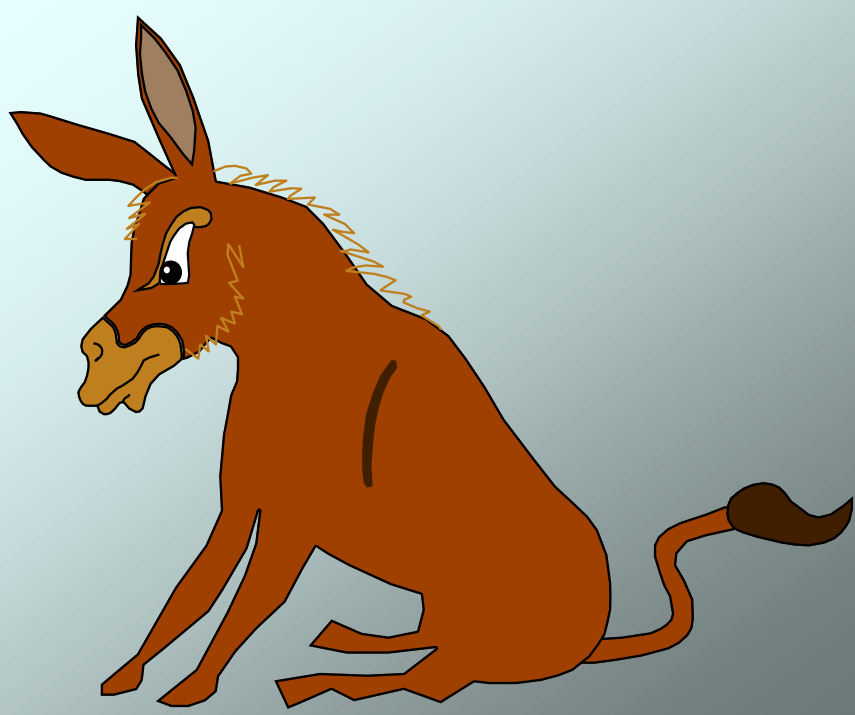
ÖFKE GELİR GÖZ KARARIR
ÖFKE GİDER YÜZ KIZARIR

TÜRK ATASÖZÜ

Kısaca…
"Öfkeyle kalkan, zararla oturur"

ÖFKE NEDİR?

Öfke: Bireyin herhangi bir engellenme, adaletsizlik ya da kendi benliğine yönelik bir tehdit hissettiğinde yaşanan duygudur .



Birlikte….

KIZGINLIK

HİDDET

KAYGI

NEFRET

KİN

ÖFKE

YIKICILIK

DÜŞMANLIK

HİÇİV

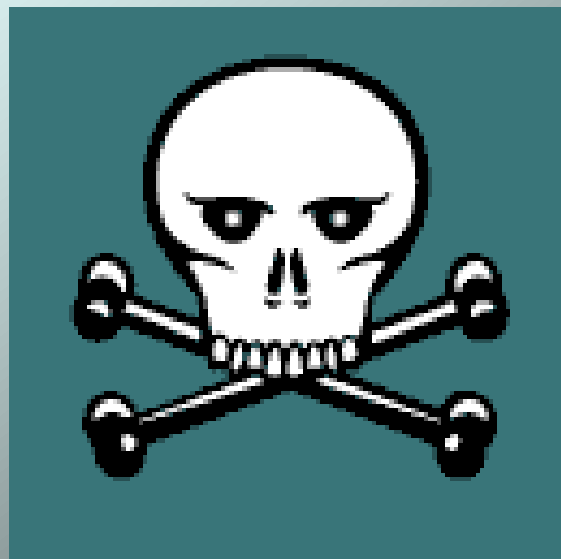
ÖC ALMA

Öfke….

- Temel duygulardan biri
- Tüm türlerde görülür
- Sosyalleşme ile birlikte şekillenir
- Normallik düzeyi değişkendir
- Belli bir düzeyde normal kabul edilir

Neden Öfkeleniriz?

- Çıkmazda hissettiğimizde
- Anlaşılmadığımızı hissettiğimizde
- Engellendiğimizde
- Tehdit algıladığımızda
- Benliğimize direkt saldırıldığında
- Önemlilerimize saldırıldığında



KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ…

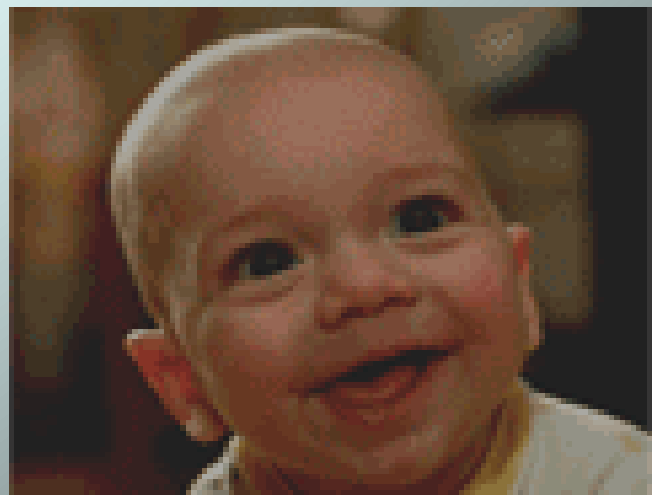
- AŞIRI SORUMLU
- İÇE DÖNÜK
- DUYGUSAL DÜZENSİZ
- ŞÜPHELİ/PARANOİD
- ACELECİ

BİLİŞSEL YAPI…

- ÖĞRENİLMİŞ SEÇİMSİZLİK-GÜÇSÜZLÜK
- KENDİLİK İLE İLGİLİ OLUMSUZ ŞEMALAR
- HER YERDEN VE HER ZAMAN TEHDİT GELEBİLİR
- BABANIN OĞLUNA BİLE GÜVENMEYECEKSİN
- VE BENZERİ VE DİĞER OTOMATİK DÜŞÜNCELER

Öfkelendiğimizde…

- BASTIRABİLİRİZ
- ANLATABİLİRİZ
- DİNDİREBİLİRİZ
- UNUTMA
- GİZLEME
- HEDEF DEĞİŞTİRME
- KONTROL ETME
- BASTIRMA
- PASİF AĞLAMA
- DİREKT YÜZLEŞME
- AŞIRI TEPKİ



Duygu…

- Eylem
- Fizyoloji
- Duygu
- Biliş

Öfkeyi Yenmek

...

Öfkeyi Yönetmek…

- Kişisel donanımlarımız
- Bakış açımızı yönetmek
- Durumu ve olayları nasıl algıladığımızı yönetmek

İletişim…

- Saygılı
- Değer verici
- İçten
- Güven verici
- Dinleme ve anlama odaklı
- Empatik

Dinlemede Etkin Kurallar

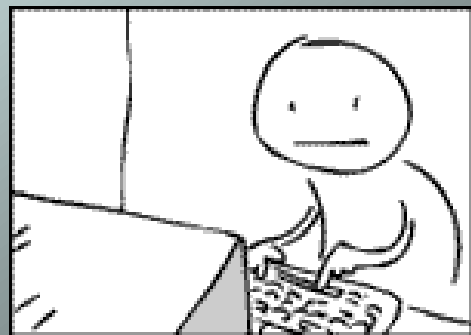
- Anlamak için dinleyin
- Konuşmayı kesme
- Empati
- Soru sor
- Konsantre ol
- Diğer insanın gözlerine bak
- Kendi problemlerinden bahsetme
- Direkt yargılama
- Anladığını geri bildirimlerle hissettir
- Kararına saygı duyun

ÖFKEYİ YENİDEN YAPILANDIRMAK

- **ÖFKE İŞLERİN İYİYE GİTMEDİĞİNE BİR İŞARETTİR**
- **DEĞİŞİM İÇİN BİR ENERJİDİR**
- **ÇÖZÜMLENMEMİŞ ÖFKE DUYGUSAL GELİŞİMİMİZİ ENGELLER**
- **ÖFKE KENDİMİZİ NE VE NASIL HİSSETTİĞİMİZİ ANLAMA ZAMANIDIR**
- **ÖFKE DÜŞÜNCELERİMİZE BAĞLIDIR. ÖFKE YARATAN DÜŞÜNCELERİ DEĞİŞTİRDİĞİMİZDE ÖFKE DE ORTADAN KALKAR**
- **DEPRESYON BASTIRILMIŞ ÖFKEDİR**

ÖFKEYİ YENİDEN YAPILANDIRMAK

- DÜŞMANLIK BİR TÜR ÇÖZÜMLENMEMİŞ ÖFKEDİR.
- SALDIRGAN ÖFKE (SÖZEL VEYA FİZİKSEL) İFADE EDİLDİĞİNDE DAHA DA YOĞUNLAŞIR
- ÖFKE SADECE BENİM ÖZELLİĞİM VE BENİMLE İLGİLİDİR
- O HALDE ÖFKEYİ KONTROL ETMEK BENİM ELİMDEDİR
- HER ŞEYİN SORUMLUSU SON DAMLA DEĞİLDİR
- KONTROL ETTİĞİN ÖFKEYLE GELİŞİRSİN
- ÖFKEYE İYİ YÖENETEBİLMEK DUYGUSAL GELİŞİMİ SAĞLAR



ÖFKELENDİĞİMDE NELER YAPABİLİRİM?

- ÖFKENLE YÜZLEŞ ONDAN KAÇMA
- ÖFKENİN ALTINDAKİ DUYGULARI ANLAMAYA ÇALIŞ
- BEN DİLİ KULLAN
- ÖFKENE KARIŞAN SUÇLULUK, PİŞMANLIK, HİDDET, UTANMA, KORKU GİBİ DUYGULARI AYIKLA
- ÖFKELENMENE NEDEN OLAN KONU İLE YÜZLEŞ.
- GEÇMİŞTEN GELEN ÖFKE KAYNAKLARINI KURUT
- YARIM İŞ BIRAKMA
- ÇEVRENDEKİLERDEN YARDIM AL.
- ÖFKELENMEDEN ÖFKEN İÇİN HAZIRLIKLI OL
- BEN ÖFKELİYİM…. ÇÜNKÜ

ÖFKELENDİĞİNDE…

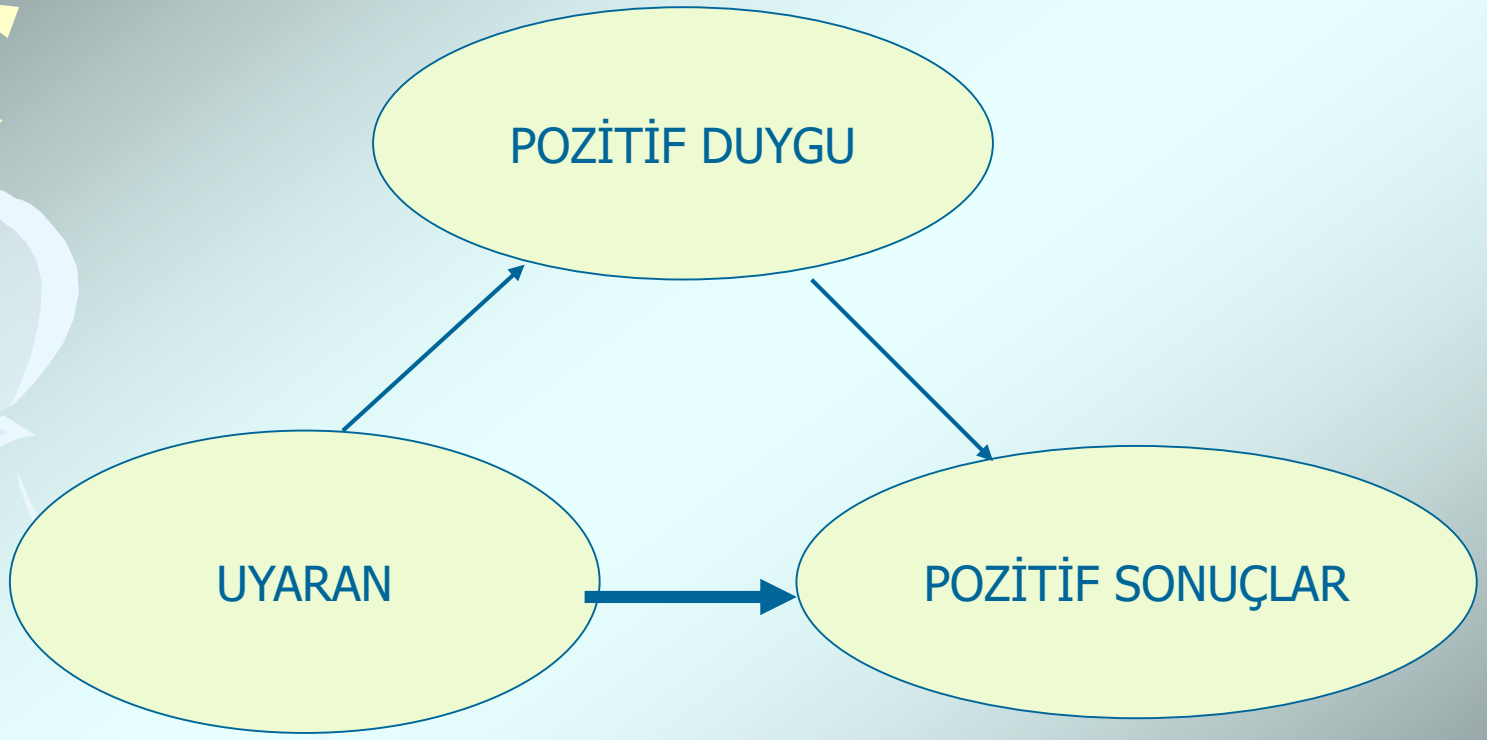
- GEVŞE…DÜŞÜN…DAVRAN
- SAKİNLEŞİNCEYE KADAR SAKİN OL SAKİN OL
- NEYE VE NİÇİN ÖFKENDİM?
- ÖFKEMİN ALTINDA NE VAR?
- NE TÜR ALTERNATİFLERİM VAR?
- EN İYİ YOL HANGİSİ?
- EN FAYDALI YOL HANGİSİ?
- KAR VE ZARARIM NE OLUR?
- ÖFKE İÇE Mİ DIŞA MI VURULMALI?
- YIKICI VE SALDIRGAN OLMAYAN ÇÖZÜM YOLLARI NEDİR?
- DÜŞÜN, DÜŞÜN YENİDEN DÜŞÜN

Bîlgí ínsanlığın, şíddet hayvanlığın kanunudur.

Mahatma Gandí

ÖFKELENMEDEN…

- ÖFKENİN DOĞAL OLDUĞUNU DÜŞÜN
- ÖFKE BİR YAŞAM KAYNAĞIDIR
- ÖFKE DUYGULARIMIZIN BİLEYİCİSİDİR
- İYİ BİR ESPİRİ ANLAYIŞI BİN BİR ÖFKEYİ YENER
- HAZIRLIKLI OLMAK YIKICILIĞI AZALTIR
- ÖFKELENME YOL HARİTASI ÇÖZME YOLLARININ BELİRLEYİCİSİDİR
- SLOGAN: ÖFKENİN SANA ZARAR VERMESİNE ASLA İZİN VERME


POZİTİF DUYGU
UYARAN
POZİTİF SONUÇLAR

ÖFKEMİZİ ANALİZ EDELİM…

- BANA GÖRE ÖFKE NEDİR?
- BENİ DAHA ÇOK NE ÖFKELENDİRİR?
- KİM ÖFKELENDİRİR?
- KIRMIZI ÇİZGİLERİM NEDİR?
- ÖFKEMİ DAHA ÇOK NASIL İFADE EDERİM?
- ÖFKEMİ İFADE EDİŞİM NE KADAR SAĞLIKLI?
- ÖFKEMİN ORTASINDAYKEN NE HİSSEDERİM?
- ÖFKEMDEN SONRA NELER HİSSEDERİM?

ANALİZ……

- ÖFKEMDEM NE TÜR DERSLER ALIRIM?
- ÖFKEMDEN KAZANÇLARIM NELERDİR?
- BAŞKALARININ TEPKİLERİ NELER OLUR?
- ÖFKEMİN OLUMSUZ SONUÇLARI NELERDİR?
- ÖFKEMİN KAYNAĞINDA NELER VAR?
- ÖFKEMİ NASIL KABUL EDER VE ONU SAĞLIKLI İFADE EDEBİLİRİM?

BİR YERDE KAVGA VARSA

- EĞER OKULDA İSE MÜDÜRE VE
- ÖĞRETMENLERE HABER VERİRİM.
- SAKİNCE AYRILMALARINI SÖYLERİM.
- EĞER KAVGA ÇOK BÜYÜK İSE POLİSE HABER VERİRİM.
- KAVGANIN İÇİNDE BEN VARSAM
- AİLEME HABER VERİRİM.
- KAVGANIN İÇİNDE DEĞİLSEM FAZLA YANINA YANAŞMAM.
- ETRAFTAKİLERDEN YARDIM İSTERİM

BİR SORUNUN VARSA…

- BİR BAŞKASIYLA PAYLAŞABİLİRSİN
- GÜNLÜK TUTABİLİRSİN
- ÖFKENİ KONTROL EDEBİLİRSİN
- AİLENLE KONUŞABİLİRSİN
- REHBER ÖĞRETMENİNLE KONUŞABİLİRSİN
- HOŞLANDIĞIN BİR ŞEYİ YAPABİLİRSİN
- BUNU ŞİDDETE BAŞVURMADAN ÇÖZEBİLİRSİN
- SORUNUN KAYNAĞINI ARAYABİLİRSİN

dostluk her yürekte...

zorbalık ve şiddete hayır...

DÜŞMANINI YENMENİN EN İYİ YOLU ONU KENDİNE ARKADAŞ ETMEKTİR

ABRAHAM LINCOLN