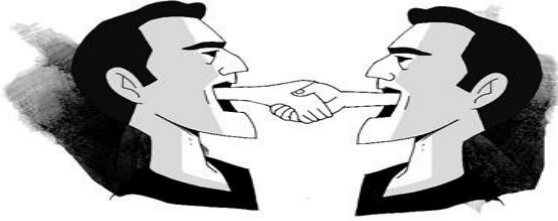


## Öfkelendiğimizde...

- Ψ SALDIRABİLİRİZ
- Ψ BASTIRABİLİRİZ
- Ψ UNUTABİLİRİZ
- Ψ GİZLEYEBİLİRİZ
- Ψ 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 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.



Öfke; buzdağının suyun üstünde kalan kısmıdır. Öfkenin ortaya çıkmasına sebep olan pek çok duygu suyun altında gizlidir.

### Nelere öfkeleniriz?

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

# ÖFKE YÖNETİMİ



## ÖFKENİZ, SİZİ YÖNETMESİN!

- Ψ Öfke de her duygu gibi gerekli bir duygudur.
- Ψ Öfke duygusunu kontrollü yaşamak önemlidir.
- Ψ Öfke duygusunu davranış olarak nasıl gösterdiğimiz önemlidir.



## ÖFKE İLE BAŞ ETMEDE ÖNERİLER

Sizi öfkeli 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 beden-

## 3D KURALI

DUR

DÜŞÜN

DAVRAN

sel olarak gevşemeye çalışın.

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...



KENDİNİZE SORUN ???

Mutlu olmak mı yoksa haklı olmak mı daha önemli!

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

## PATATES,YUMURTA VE KAHVE ÇEKİRDEĞİ

Bir gün genç kız babasına ağlayarak gelir ve hayatının berbat olduğunu ve zorlukların nasıl üstesinden geleceğini bilemediğini söyler. Gün boyunca karşılaştığı zorlukların onu çok yorduğunu, sanki sürekli olarak problemlerle uğraşıp durduğunu söyler.

Kızını dikkatle ve sevgiyle dinleyen baba, aşçı olduğu için kendi yöntemleriyle kızına yardımcı olmaya çalışır ve onu mutfağa götürür.

Aşçı baba, üç tane tencerenin içine su koyar ve birinci tencereye patates, ikinci tencereye yumurta ve üçüncü tencereye de kahve çekirdeği koyarak hepsinin altındaki ateşi de açar. Daha sonra sessizce yerine oturur ve suyun kaynamasını bekler. Genç kız babasının ne yaptığını anlamaz ama sabırla beklemeye devam eder. Yaklaşık 20 dakika sonra, ocağın altını söndüren baba, tenceredekileri tek tek farklı kaselerin içine koyar ve kızına sorar:

“Ne görüyorsun?”

Hala merak içinde olan kız cevap verir: “patates, yumurta ve kahve”

Babası: “Daha yakından bak” der ve açıklamaya başlar: “Patates, yumurta ve kahve çekirdeği, hepsi aynı derecede bir zorlukla karşılaştı. Ama hepsinin bu zorluk karşısındaki tepkisi farklı oldu. Patates, suya girdiğinde oldukça güçlüydü ama yaşadığı zorluk karşısında yumuşak ve zayıf oldu. Yumurta suya girdiğinde kırılırdı ve korumasızdı ancak yaşadığı zorluk karşısında sertleşti, katılaştı. Kahve çekirdeği ise diğer ikisinden bambaşka bir tepki gösterdi. Kaynayan suya maruz kalınca suyun rengini ve tadını değiştirerek içinde bulunduğu suyu tamamen değiştirdi, ortaya yepyeni bir şey çıkardı.”

“Peki sen hangisisin?” “Yaşadığın zor durumlar karşısında nasıl bir tepki vermeyi seçiyorsun?” “Patates misin, yumurta mısın yoksa bir kahve çekirdeği mi?”

MANAVGAT REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ 11-15 ARALIK 2017 ÇALIŞMA GRUBU ÜRÜNLERİ