

ÖFKE YÖNETİMİ

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.

Nelere öfkeleniriz?

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



Öfkelendiğimizde...

- Ψ SALDIRABİLİRİZ
- Ψ BASTIRABİLİRİZ
- Ψ UNUTABİLİRİZ
- Ψ GİZLEYEBİLİRİZ
- Ψ BAĞIRABİLİRİZ

Ya da

**ÖFKEMİZİ KONTROL 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

3D KURALI

DUR

DÜŞÜN

DAVRAN

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 ayrılmıyorsanız derin nefes alarak bedensel olarak gevşemeye çalışın. Hayal gücünüzü kullanın. Sizi rahatlatacak bir anıyı gözünüzün önüne getirip orada olduğunuzu hayal edin.

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, açığı 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, tencere-dekileri 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 kırılıyordu ve korumasızdı ancak yaşadığı zorluk karşısında sertleşti, katılaşti. 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?"