ÖFKE YÖNETİMİ
VE
ÇATIŞMA ÇÖZME
BECERİLERİ

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

EVET'LER

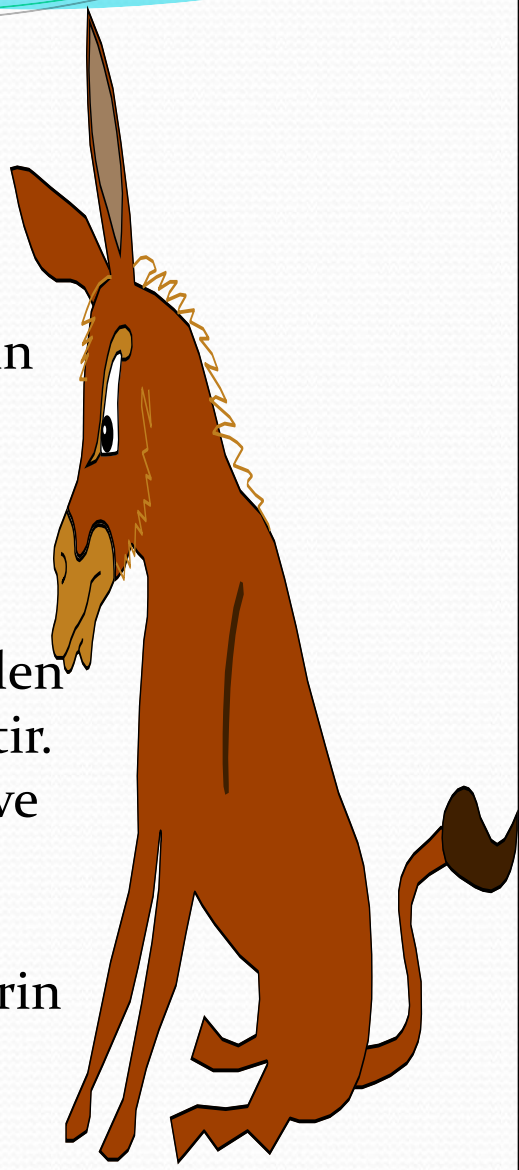
0-3 arası ise :sinirlerine hakim olmalısın. Her an parlamak için fırsat arıyorsun. Kendini rahatlatmak için spor ve sanatla uğraşabilirsin. Sakin olmaya çalışmalısın.

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…

A. Normal,
B. Herkes tarafından hissedilen,
C. Vazgeçilemeyen,
D. Güçlü fakat kontrol edilmesi öğrenilebilen,
E. Saldırganlıkla aynı şey olmayan (saldırganlık; öfkenin kontrol edilemediği durumda ortaya çıkan bir davranıştır),
F. Yukarıdakilerin hepsi.



Eğer cevabınız F ise, öfkenin herkes tarafından hissedilen normal bir duygu olduğunu kabul ediyorsunuz demektir. Öfke bir davranış değildir. Öfke hayatın bir parçasıdır ve toplumun bize öfkemizle nasıl baş edeceğimizi öğretmede pek başarılı olduğu söylenemez. Genellikle kızların öfkeli görünmesi hoş karşılanmazken, erkeklerin öfkelerini olumsuz davranışlarla dışa vurmaları teşvik edilir ve ödüllendirilir. Peki öfke nedir?

ÖFKE
NEDİR?

ÖFKE NEDİR?

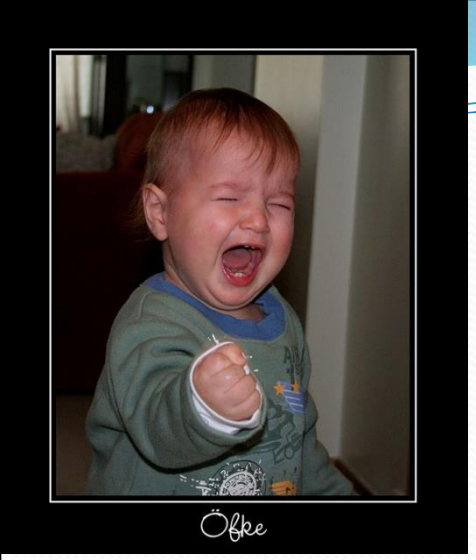
- **Öfke:** *Bireyin herhangi bir engellenme, adaletsizlik ya da kendi benliğine yönelik bir tehdit hissettiğinde yaşanan duygudur .*

ÖFKE

B U Z D A Ğ I

kıskançlık, üzüntü, merak, yalnızlık, itilmişlik, kaygı, hayâl kırıklığı, haksızlığa uğrama, anlaşılamamak , sıkıntı

Buz dağının suyun üstünde kalan kısmı öfkedir.Öfkenin ortaya çıkmasına neden olan pek çok duygu suyun altında gizlidir.



HANGİ DURUMLARDA ÖFKELENİRİZ?

- Utanç hissettiğimizde,
- Hayal kırıklığına uğradığımızda,
- Kendimizi engellenmiş hissettiğimizde,
- Haksızlığa uğradığımızda,
- Kıskançlık hissettiğimizde,
- Yalnızlık,itilmişlik,kaygı hissettiğimizde,
- Sıkıldığımızda,anlaşılamadığımızı hissettiğimizde

Öfke….

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

Öfkelendiğimizde…

- BASTIRABİLİRİZ
- ANLATABİLİRİZ
- DİNDİREBİLİRİZ
- UNUTABİLİRİZ
- GİZLEYEBİLİRİZ
- HEDEF DEĞİŞTİREBİLİRİZ
- KONTROL EDEBİLİRİZ
- BASTIRABİLİRİZ
- PASİF OLARAK AĞLAYABİLİRİZ
- DİREKT YÜZLEŞEBİLİRİZ
- AŞIRI TEPKİ VEREBİLİRİZ

ÖFKE SALDIRGANLIK İLİŞKİSİ

- Saldırganlık ve öfke çoğu zaman eş anlamlı olarak ele alınır. Saldırganlık öfkeyle ilişkisi olmasına rağmen ikisi aynı şey değildir.
- Saldırganlık bir davranış öfke ise bir duygu ifadesidir

BİR GÜN SENİ BİRİSİ ÇOK KIZDIRIRSA
KARŞISINA GEÇ,
GÖZLERİNİ, GÖZLERİNİN İÇİNE DİK
VE ŞU İKİ KELİMEYİ SÖYLE;

KARATE BİLİYORUM

Öfkemizi kontrol edemediğimizde olumsuz sonuçlarını görmeye başlarız. Bunlar; fizyolojik, düşünsel ve davranışsal boyutta yaşanır.

1- Fizyolojik Tepkiler :

- - Kan şekerinin yükselmesi
- - Nabzın ve kan basıncının artması
- - Sık sık ve zor nefes alma
- - Baş ağrısı
- - Kas ağrıları, sırt, boyun ağrıları gibi

2- Zihinsel Tepkiler :

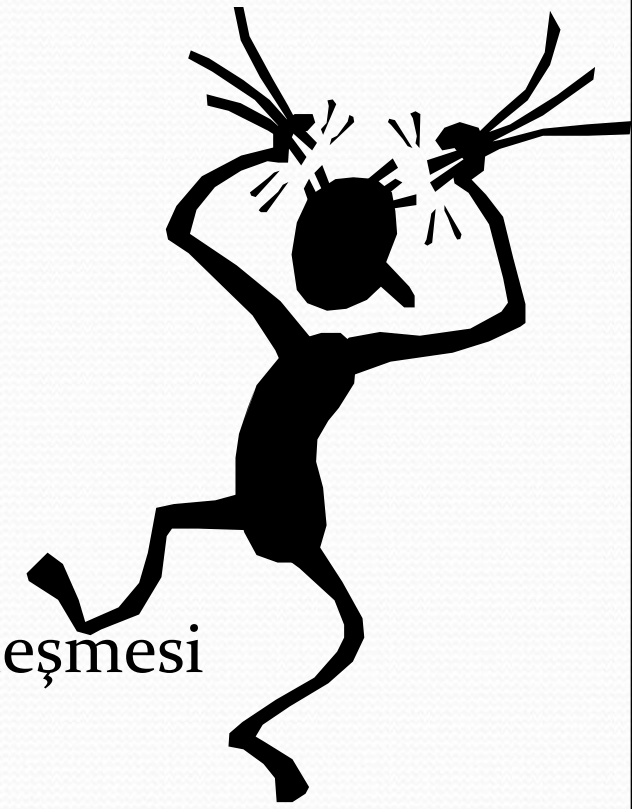
- - Konsantrasyon bozukluğu
- - Düşük performans
- - Unutkanlık
- - Uykusuzluk
- - Dikkatsizlik

3- Davranışsal Tepkiler

- - Madde bağımlılığı
- - Huzursuzluk
- - Acelecilik
- - İlaç kullanımı
- - Aşırı yemek yeme
- - Saldırganlık

ÖFKE UYGUN ŞEKİLDE İFADE EDİLMEDİĞİNDE!!!

- Baş ağrısı
- Mide rahatsızlıkları
- Solunum problemleri
- Cilt problemleri
- Dolaşım problemleri
- Var olan fiziksel rahatsızlıkların kötüleşmesi
- Duygusal problemler



ÖFKE KONTROLÜ

DİKKAT!

Herhangi bir kimse öfkelenebilir. Bu kolaydır.

Ne var ki;

Doğru insana

Doğru derecede

Doğru zamanda

Doğru maksatla

Doğru biçimde öfkelenmek,

İşte bu kolay değildir. ARİSTO

ÖFKE

Öfke ile Birlikte….

KIZGINLIK

HİDDET

KAYGI

NEFRET

KİN

İNTİKAM

DÜŞMANLIK

BAĞIRMA

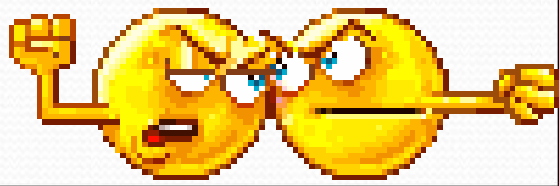
Duyguları yaşarız…

ÖFKENİ KONTROL ET…

Öfkenin Kontrol Edilmesi:

Öfkeyi doğru ifade etme becerisini kazanmaya "öfke kontrolü" denir.

Öfke kontrolünde temel amaç; saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresine zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade becerisi kazanmasıdır.



Öfke kontrolünü öğreten pek çok yöntem vardır. Doğru yöntem kişiden kişiye değişebilir.
Bireyin kişilik özelliği, yaşam tarzına uygun olanın seçilmesi etkili sonuca ulaştırır.

ÖFKEYLE BAŞETMEDE KULLANILAN YANLIŞ YOLLAR

- Öfkeyi Yok Sayma
- Öfkeyi Başkasına Aktarmak
- Öfkeyi Saldırganca Ortaya Koymak
- Öfkeyi Pasif Davranışlarla Ortaya Koymak
- Öfkeyi Kendine Yöneltmek

ÖFKE KONTROLÜNDE TEMEL İLKELER

*Konu sizin için önemliyse mutlaka konuşun.

*Sorunu düşünüp açıklık kazandırmaya zaman ayırın.

*Ben Diliyle Konuşun

*İnsanların farklı olduğu gerçeğini kabul edin.

*Hiçbir sonuca varmayan tartışmalara girmeyin.

ÖFKEYLE OLUMLU BAŞETME YOLLARI

- Hangi duygunuz öfkeye yol açıyor? Önce asıl duygunuzu fark edin.
- Hakkınızı koruyun ancak ne pasif ne saldırgan olmadan!
- Gerektiğinde mola alıp sakinleşin!
- Abartılı ve dramatik düşüncelerinizi sorgulayın asıl sebebi bulun!
- Karşı tarafı suçlamak yerine kendi duygularınızı ifade edin.(ben dili)
- Espriden faydalanın

ÖFKEYLE OLUMLU BAŞETME YOLLARI

- Duygularınızı anlattığınız bir günlük tutun. Yazı yazmak zor geliyorsa resim de yapabilirsiniz.
- Sizi öfkelendiren problemi, bu probleme nasıl tepkide bulunduğunuzu, bu tepkinin ne gibi sonuçlar doğurduğunu ve problemi halletmek için iyi bir yol olup olmadığını düşünün.
- Asıl sorun öfke değil, ifade edilme biçimidir unutmayın.

ÖFKELİ İSENİZ

- DERİN NEFES ALIN:

  ÖFKE TEPKİSİ VERMEDEN ÖNCE EN AZ 10 DEFA DERİN NEFES ALIP VERİN, SONRA TEPKİ VERİN…

- ÇATIŞMA ORTAMINDAN BİR SÜRE UZAKLAŞIN…

- TARTIŞMAYI ERTELEYİN…

- SPOR YAPIN…
- KOŞUN…
- ENERJİNİZİ BOŞALTIN…

- İŞİ KOMİKLİĞE VURUN, GÜLÜN,KAHKAHA ATIN…
- FİLM İZLEYİN…

- İSTERSENİZ AĞLAYIN…

- BİR MEŞGULİYET BULUN…

ÖFKELENMEYİN!... AFFEDİN!...

- İntikam alıp da sonunda pişman olmaktansa, affedip de pişman olmak daha iyidir.
- Affetmek güçlüyü daha güçlü yapar.

Bîlgí ínsanlığın, şíddet hayvanlığın kanunudur.

Mahatma Gandí

AFFEDİN

- AFFETMEK KONTROLÜ YENİDEN SİZE KAZANDIRIR.
- AFFETMEYİ SEÇTİĞİNİZDE ÇEVRENİZDEKİLER SİZE DAHA OLUMLU YAKLAŞIR
- AFFETMEK SİZİ ÖZGÜRLEŞTİRİR
- AFFETMEMEK EN ÇOK SİZİ ÜZER

dostluk
her yürekte...

ÖFKENİZİN AZ OLMASI,
ÇOK OLDUĞUNDA İSE KONTROLLÜ OLMASI DİLEĞİ İLE...

zorbalık ve şiddete hayır...