

ÖFKE NEDİR?

Öfke; sevgi, üzüntü, korku, acımak gibi en temel duygularımızdan biridir. Genel olarak insanın bilinçli yaşamadığı, kontrol etmekte zorlandığı bu duygu ile nasıl başa çıkılacağı, yaşandığı anda verilen kararlarla şekillenir. Kişinin karşısındakine ve kendisine kontrolsüz yaşanan ÖFKE ile vereceği zararlar çok farklı boyutlarda olabilir.

Anlam olarak, engellenme, incinme, haksızlık, tehdit altında hissetme karşısında gösterilen kızgınlık, saldırganlık ve hatta şiddet olan öfke, kontrol edilebildiğinde geliştirici olabilecek bir duygudur.

ÖFKE İLE İLGİLİ BİLİNMESİ

GEREKENLER :

- *Öfke geçici bir duygudur
- *Süresi kısadır
- *Bu esnada yanlış kararlar vermek ve hata yapma şansı yüksektir
- *Öğrenildiğinde kontrol edilebilen bir duygudur



ÖFKE KONTROLÜNDE KİŞİSEL FAKTÖRLER:

- Özgüven sahibi olabilmek
- Duygularınızı tanımak
- Karar verirken acele etmemek
- Hoşgörülü / iyi niyetli olabilmek
- Karşınızdakine zarar verebileceğinizi hatırlayabilmek
- Alternatifli düşünebilmek
- Durumu iyi değerlendirebilmek
- Yanlış anlamaları ortadan kaldırıp kaldırmadığımızı kontrol etmek
- Ne sizin ne de karşınızdakinin mükemmel olmadığını unutmamak
- Öz eleştiri yapabilmek

Öfkenin 4 ipucu

1-Zihinsel Tepkiler

Birilerinin sizin hakkınızda sizi küçültücü, aşağılayıcı fikirler taşıdığını düşünmek Olumsuz ve düşmanca kurgulanmış düşünce, inanç ve beklentiler gibi...

2-Duygusal Tepkiler

Kalbin nefret, kin, çekememezlik, birisinin felaketine sevinmek veya sevincine üzülme, bir kişi hakkında bildiklerini açıklamak ve onu rezil etmek, üzme, onunla alay etmek ve benzeri bütün kötülüklerle kalbi dolması gibi...

3-Fizyolojik Tepkiler

Hızlı kalp atışı ,Hızlı nefes alıp verme, Terleme Göğüste sıkışma, Kanın beyne sıçraması, Sıcaklık hissi, Ellerde/ayaklarda gerginlik ve gerilme

4-Davranışsal Tepkiler

Yumruklarımızı sıkma,
İleri geri yürümek,
Kapıyı çarpma,
Yeme Bozuklukları,
Sesimizi yükseltme,
Derslere çalışmama,
Okula gitme istememe,

Öfkemizi kontrol edebilmek için :

1- Acele karar vermeyin, eğer duygunuzu kontrol edemiyorsanız, ortamdan uzaklaşın ve öfkenize sebep olan konuyu, daha sonra tekrar değerlendirin, olayın çok sıcak ve yoğun olduğu anda, duygularımızı, düşüncelerimizi kontrol edemeyebiliriz veya algı hataları yapabiliriz, ön yargılarımız devreye girip analitik düşünmekten uzaklaşabiliriz.

2-Sakin olmamız gerektiğini hatırlamaya çalışmalıyız.

3 - Bilincimizi kaybetmememiz gerektiğini hatırlamalıyız.

4- Biliyorsak nefes alma egzersizlerini yapmayı düşünmeliyiz, bazen kas gevşeme egzersizleri, farkındalık egzersizleri şeklinde de düşünülebilir.



5- Öfkemizi en yüksek yaşadığımız anda, sözel veya fiziksel tepki vermemeye özen göstermeliyiz.

6-Öfkemizi tanıyorsak, daha önceden belirlediğimiz alternatif davranışları, dikkatimizi başka yöne çevirmek, hoşlandığımız bir şey ile uğraşmak gibi dikkat dağıtıcı yöntemleri veya geliştirdiğimiz stratejileri deneyebiliriz.

7- Duygusal zekânız ve hoş görü/iyi niyet duygularınız size öfkenizi kontrol edebilmenizde yardımcı olabilecek en önemli iki özelliğinizdir. Eğer bu özelliklerinizi devreye sokamıyorsanız yukarıda bahsedilen öfke kontrol yöntemlerinde zorlanacağınızın farkında olmalısınız.



ÖFKE İLE BAŞA ÇIKMA SEYHAN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

