

Öfkelenmemize yol açacak olumsuz düşünceler ?

Öfkenizin size zarar verdiğini fark ettiyseniz ve gerçekten onu yenmeye kararlıysanız broşürün iç yüzünde yer alan 'Neden öfkelenim' sorusunu kendinize sorarak başlayabilirsiniz. Engellendiğinizi mi hissettiniz, kişisel kurallarınız mı ihlal edildi? Yoksa haksızlığa uğradığınızı mı düşünüyorsunuz? Bu sorulara verdiğiniz cevapları gözden geçirin. Bazı düşünceleriniz doğru olabilir ancak sizi tarafınızdan çarpıtılmış düşünce kalıplarına da sahip olabilirsiniz. Örneğin:

- Akıl Okuma ; Beni gördüğü halde bana selam vermedi. Kesin ben-den nefret ediyor.
- Ya hep ya hiç : Eşimin evle ilgili fikirlerime katılmaması beni sevmediğini gösterir.
- Kişiselleştirme: Bu tip adamlar hep benim karşıma çıkıyor.
- Suçlama: Kavga etmemizin tek sorumlusu sensin.
- Olumsuz tarafları büyütme: Arka sıradaki öğrenci beni hiç dinlemedi demek ki kötü bir öğretmenim.

Görüldüğü gibi yukarıdaki örnek cümleleri okurken bile yanlış bir ifade olduğu hissini alabiliyoruz. Ama farkında olmadan gün içinde bu cümleleri kendimize oldukça fazla kullanıyoruz.

Kendi kendimize oluşturduğumuz bu olumsuz cümleleri *fark etmemiz* bile bizim için önemli bir adım olacaktır. Bundan sonra yapmamız gereken bu olumsuz cümleler yerine daha doğru ve akla uygun cümleler koyarak sık sık kendimize tekrar etmektir.

Örneğin:

Arkadaşım bana selam vermedi sanırım dalgındı veya fark etmemiş de olabilir.

Eşimle fikirlerimiz aynı olacak diye bir kural yok fikrime katılmamış olması bana olan sevgisini etkilemez.



NASIL GÖRÜNMEK İSTERSİN ?

KIRKAĞAÇ ATATÜRK ORTAOKULU



ÖFKE YÖNETİMİ



**ÖFKE İLE İSTEK, İNSANI ŞAŞI
EDER; CANI DOĞRULUKTAN
AYIRIR. GAREZ GELDİ Mİ
HÜNER ÖRTÜLÜR;
GÖNÜLDEN YÜZLERCE
PERDE GELİR DE GÖZÜN
ÖNÜNE ÇEKİLİVERİR.**

MEVLANA

Rehberlik Servisi
Aralık 2018

ÖFKE !!

Öfke Durumunda Vücut Tepkileri

ÖFKE KONTROLÜ VE ÖFKEYİ DOĞRU İFADE ETME

Öfke, son derece normal ve yaşamın sürdürülmesi için gerekli bir tepkidir. Tıpkı sevinç, üzüntü, mutluluk gibi öfke de herkeste bulunan bir duygudur. Kişiyi yaşadığı tehditlere karşı uyarıcı ve kendini korumasına olanak sağlayan uyarıcı bir işarettir. Önemli olan herkesin yaşadığı bu duyguyu dışarıya doğru ifade edebilmektir.



Neden Öfkeleniriz ?

- Engellenmişlik hissi
- Haksızlığa uğrama algısı
- Kişisel kurallarımız

Yapılan araştırmalara göre Öfke ve Saldırganlığın %87'si kişilere, % 7 si kurumlara ve % 6'sı da nesnelere yöneliktir. Günlük yaşam içerisinde sıklıkla yaşanan bu duygu doğru kullanılmaz ise maalesef en az iki kişinin mutsuzluğuna neden olmaktadır.

Öfke çok hafif bir tepkiden hiddete kadar farklı yoğunlukta yaşanan bir duygudur. Diğer duygular gibi biyolojik ve fizyolojik değişimlerle birlikte hissedilir. Eğer kendimizi dinleyebilirsek vücudumuz öfkemizin düzeyi hakkında bize bilgi verebilir. Öfkelendiğimiz zaman :

- Gerginlik ve stres başlar.
- Adrenalin salgısı artar.
- Nefes alıp verme sıklaşır.
- Kaslar gerilir, yüz kızarır.
- Kalp atışları hızlanır.
- Kan basıncı artar.
- Vücut 'savaş ya da kaç' tepkisi vermeye hazırdır.

Bu gibi fiziksel değişimlerimizi fark edebilirsek öfkemizi daha doğru ifade edebilmek için düşünmeye zamanımız olur.

İçinize Atmayın!

Bastırılan ve ifade edilemeyen öfke kişisel arası ilişkilerimizi bozabileceği gibi zihinsel ve fiziksel problemlere de yol açabilir: baş ağrıları, mide ağrıları, sinir sistemi rahatsızlıkları, dolaşım sorunları, var olan hastalıkların ilerlemesi gibi. Ayrıca bir kelime ile düzelebilecek sorunlar doğru ifade edilmezse kişiler arası kin ve nefret duygusunu besler.

Öfkeyi doğru ifade edebilmek için en etkili yol: **İLETİŞİM** dir:

- Suçlayıcı dil olan 'Sen' dili yerine duygularınızı ön plana çıkararak 'ben' dilini kullanın. Örn: Sen zaten hep aynısın !! (sen dili)
Bu davranışın kalbimin kırılmasına neden oluyor ve üzülüyorum. (Ben dili).
- Empatik davranmaya çalışın.
- Öfkelendiğiniz kişiye karşı olumsuzlukları biriktirmeyin yeri geldikçe doğru cümlelerle ifade edin.
- Gerilimin aşırı arttığı anlarda sizi öfkelen diren kişiden ve ya ortamdan uzaklaşın.
- Fiziksel ve bedensel tepkilerinizi gözlemleyin.

Eğer her şeye rağmen öfke duygumuzun yoğunluğu hızla artıyorsa;

- Derin derin karnımızı dolduracak şekilde burnumuzdan nefes alarak ağızımızdan vermeliyiz. Vücudumuza ve beynimize giden oksijen miktarının artması kan damarlarımızı genişleterek sakinleşmemizi sağlayacaktır. Bununla beraber geçmişte mutlu olduğumuz veya karşımızdaki kişiyle geçirdiğimiz güzel zamanlar varsa onları hatırlamaya çalışın.

Nefes egzersizi ilk etapta size komik gelebilir ancak bu tekniği sık sık pratik yaparak alışkanlık haline getirebilirsek farkında olmadan öfkelendiğimiz zamanlarda kendi kendimizi sakinleştirip mantıklı düşünmeye başlayabiliriz.

**KIRKAĞAÇ ATATÜRK ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ**