

# ÖFKE VE ÖFKE KONTROLÜ



[www.dogununesi.com](http://www.dogununesi.com) - [iletisin@dogununesi.com](mailto:iletisin@dogununesi.com)

**ÇAĞDAŞ YAŞAM TÜRKAN  
TUTUMLUER İLKOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ**

## ÖFKE NEDİR?



Öfke; bir bireyde farklı zamanlarda ve farklı nedenlerle ortaya çıkan bir duygudur. Sevgi, merhamet, kızgınlık, hayal kırıklığı, pişmanlık, mutluluk, hüznün, huzur ve benzeri birçok duygu gibi öfke de her insanın hissedebileceği doğal bir duygudur.

İnsanlar yaşamları boyunca, kaç yaşında olurlarsa olsunlar bir şekilde öfkelenirler. Bu öfkelenmelerin nedenleri farklı ve çok karmaşık

olabileceği gibi çok basit ve aşikar da olabilir. İnsan, bir duruma, olaya, nesneye, hayvana ve başka bir insana öfkelenebilir ya da geçmişinde yaptıklarına, yapamadıklarına, gelecekle ilgili kaygılarına öfkelenebilir.

İnsanlar için öfke bazen bir rahatlama ve dışavurum aracı bazen de savunma mekanizması olarak işlev görebilir.

## ÖFKE KONTROLÜ

İnsanın öfkelenmesine neden olan birçok durum olabilir. Öfkelenen insan öfkesini yıkıcı ve zarar verici hale dönüşmeden önce kontrol altına almalı ve öfkesini yapıcı şekilde

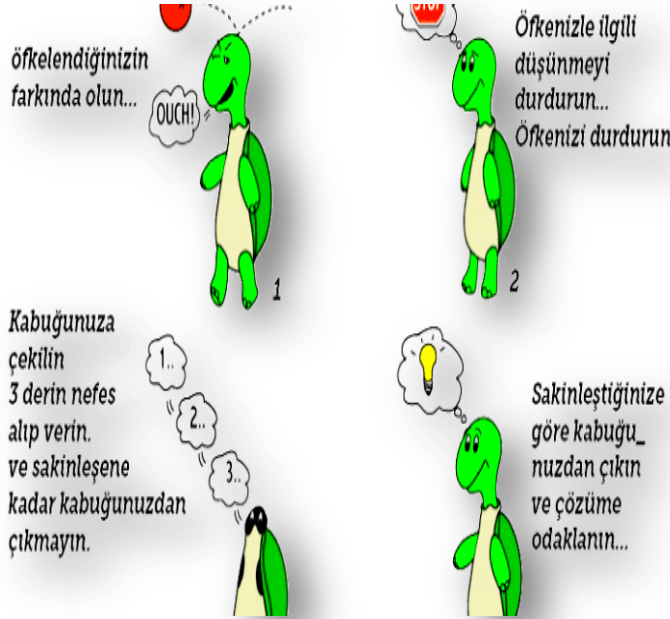
ifade etmelidir. Bunun için birey öncelikle olumlu düşünmeyi sağlayacak bazı adımları izlemelidir.

**Adım 1: Kendini Tanıma:** Birey öncelikle kendisini iyi tanımalıdır. Nelere öfkelenip nelere öfkelenmediğini, eksik yanlarını ve olumsuz durumlarla baş etme yeteneklerini bilmelidir.

**Adım 2: 10'a Kadar Sayma:** Öfkeye neden olan durum ortaya çıktığında birey sağlıklı şekilde düşünebilmek için kendine zaman tanımalıdır. Yaşanan olayın mantıklı şekilde ele alınması için beynimizin zamana ihtiyacı vardır.

**Adım 3: Düzenli Nefes Alma:** Yaşanan olayın beynimizde

sağlıklı şekilde işlenebilmesi için beyne yeterli seviyede oksijen gitmesi gerekir, düzenli nefes alarak beynimizin oksijen ihtiyacı karşılanmış olur.



**Adım 4: Uzaklaşma ve sakinleşilecek bir ortama gitme:** Öfkeye neden olan ortamda negatif enerji olduğu için bireyin bir süreliğine de olsa o ortamdaki uzaklaşması ve kendisini sakin hissedeceği bir

ortama gitmesi gerekir. Öfke kaynağının olduğu ortamda sakin kalmak neredeyse imkansızdır.

**Adım 5: Olumsuz Düşünceyi Durdurma:** Olumlu düşünmeyi başlatma aşamasında öncelikle olumsuz düşüncenin zihinden çıkarılması gerekir. Bunu kendi kendimizi yönlendirerek, ikna ederek yapabiliriz. Bunun yanında etkili bir yol da şudur; Öncelikle olayla ilgili olumsuz düşünceyi aklınıza getirin, olumsuz düşüncenin en yoğun olduğu sırada yüksek sesle **DUR** diye bağırın bu esnada 2-5 saniye boyunca olumsuz düşüncenin silindiğini fark edeceksiniz. Bu süreyi aşmadan yani olumsuz düşünce tekrar

ortaya çıkmadan önce olumlu düşünceyi aklınıza getirin. Olumlu düşünürken bunu sesli olarak da tekrarlayın.

**Adım 6: Hayal Etme:** Sakinleşilecek bir ortama gidildiğinde negatif enerjinin atılması ve olumlu düşüncelerin hakim olması için bireyin kendisini en güvende ve mutlu olduğu bir yerde hayal etmesi faydalı olacaktır. Özellikle bu süreçte gülümsemeye çalışmak çok etkilidir çünkü gülümsediğinizde salgılanacak olan hormonlarla beynimiz daha olumlu düşüncelere yönelecektir. Mizah yeteneği de burada devreye girer. Bireyin yaşanan olaya, olayın ciddiyetinin boyutuna göre

espritu el bir şekilde bakması olumlu düşünmesini sağlayacaktır.

**Adım 7: Olumlu Düşünmek:** Yaşanan olayla ilgili bireyde meydana gelen duygular düşüncelerin temelini oluşturur. Düşüncenizin niteliği de davranışın şeklini belirler. Öfkeyi ifade etme aşamasında olumsuz davranışların sergilenmemesi için olumlu düşüncelerin, olumsuz düşüncelerin yerine yerleştirilmesi gerekir. Yaşanan olayla ilgili olumlu düşünmek yapıcı olmanın da ilk aşamasıdır.

**Adım 8: Yapıcı olmaya karar vermek:** Yaşamın her aşamasında bir şeyi yıkmak ve bozmak çok kolaydır ve aynı zamanda yıkmak temizlenmesi

güç bir enkaza neden olacaktır. Yapıcı olmak yıkıcı olmaya göre daha zor olsa da geliştirici ve iyileştiricidir. Öfkenin ifade edilmesi aşamasına geçilmeden önce yapıcı olmaya karar vermek öfkenin sağlıklı ifadesi ve kontrolü için olmazsa olmazdır.



## **ÖFKENİN DOĞRU ŞEKİLDE İFADE EDİLMESİ**

Yapıcı olmaya karar veren birey öfkesini ifade etmek için kendisine en uygun yolu seçmelidir. Kendini tanıma burada devreye girmektedir. Öfkenin ifade edilişi yaşanan olaya ve kişisel özelliklere göre değişkenlik gösterebilir.

Öfke sebebi kişiler arası ilişkiler ya da başka bir insansa birey öfkesini karşıdaki kişiye açıkça ifade etmelidir. Suçlayıcı olmadan, isteklerin, duygu ve düşüncelerin açıkça ifade edilmesi hem bireyi rahatlatacak hem de yeni çatışmaları önleyecektir.

Öfke kaynağı bir olay ya da durumsa değişik hobi alanlarına

yönelmek öfkenin ifade edilmesi için başka bir yoldur. Müzik dinlemek, resim yapmak, şiir-makale-günlük yazmak, spor yapmak, yürüyüş, işle daha fazla ilgilenmek gibi birçok ifade şekli öfkeyi hem dindirecek hem de içe atılıp öfkenin içimizde birikmesini önleyecektir.

## **ÖFKENİN KONTROL EDİLİP DOĞRU ŞEKİLDE İFADE EDİLMESİ SAĞLIKLI BİR KİŞİLİK YAPISININ TEMELİNDE YATMAKTADIR.**

## **ÖFKELENDİĞİNDE**

- 1- 10'A KADAR SAY
- 2- 5 KEZ DERİN VE DÜZENLİ NEFES ALIP VER
- 3- ORTAMDAN UZAKLAŞ VE SAKİN BİR YERE GEÇ
- 4- OLUMLU DÜŞÜN
- 5- MUTLU OLDUĞUN BİR ANI ZİHNİNDE CANLANDIR
- 6- ÖFKENİN EN ÇOK SANA ZARAR VERECEĞİNİ FARK ET (KIZGIN SİRKE KÜPÜNE ZARAR)
- 7- SEVDİĞİN BİR ETKİNLİK YAP ( SPOR, YÜRÜYÜŞ, MÜZİK DİNLEMEK, YEMEK ... )
- 8- ÖFKENİ KARŞIDAKİNE ZARAR VERMEDEN VE ONU İNCİTMEDEN İFADE ET.