



öfke kontrolü

ŞERİFE BALDÖKTÜ MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

REHBERLİK

ÖFKE KONTROLÜ





## ÖFKE KONTROLÜ

Öfkeyi kontrol etmenin amacı, insanın bu duygusunu saldırgan davranışlara dönüştürmeden, kendisine ve çevresine zarar vermeden doğru olarak ifade etme becerisini kazanabilmesidir. Peki, bu kontrolü sağlamak kolay mıdır? Yetersizlik, acizlik, kıskançlık, korku, endişe, yalnızlık, itilmişlik ve de anlaşılammamak öfkeyi ortaya çıkaran duygulardır. Öfkenin kaynağı olan bu duyguları paylaşabildiğiniz, anlayabildiğiniz ve doyurabildiğinizde aktarımı da daha olumlu olacaktır.

Amacınız öfkeyi tamamen yok etmek değil, öfkenin aktarımında çevrenize zarar vermesini önlemektir. Öfke, doğal ve geçici bir duygudur, her insan yaşar. Önemli olan sinirinizin ve öfkenizin saldırgan davranışlara ve kine dönüşmemesidir.

## HAKLIYKEN HAKSIZ DURUMA DÜŞEBİLİRSİNİZ

Öfkenizi kontrol edemezseniz, haklı olduğunuz durumda bile haksız duruma düşebilirsiniz. Sinirinizi doğru bir şekilde ifade edememeniz, geri dönülmesi imkânsız durumlara ve pişmanlıklar yaşamınıza sebep olabilir. Öfkenizi sağlıklı bir biçimde aktarabilmek için önce kendinizi tanımanız ve isteklerinizi bilebilmeniz gerekir. Duygularınızı açıkça ifade edebiliyor ve sorumluluklarınızı biliyorsanız, olumsuz duygularınızı da karşı tarafa sağlıklı bir biçimde aktarabiliyorsunuz demektir.



## ÖFKENİZİ KONTROL ETMENİN YOLLARI

- Öfkenin sağlıklı bir şekilde ifade edilebilmesi için öncelikle bazı farkındalıkları kazanmanız gerekir. Ne istediğini bilen, duygularını tanıyan ve düşüncelerini tespit eden insan, hislerini de doğru bir şekilde ifade eder.
- Öfkeli olan insan, olayları istemeden abartılı ve çarpıtılmış olarak algılar. Öfkenin hangi düşünceyle arttığını ve azaldığını gözden geçirin.
- Olumsuzluk ifade eden ve öfke uyandıran "Asla" ya da "Her zaman" gibi sözcükleri zihninizde yakalamaya çalışın. Bu sözcüklerle başlayan cümleler kurmak, öfkeli olduğunuzda haklı olduğunuzu düşünmenize yol açar. Durumla ilgili yargıyı koyduğunuz için de problemin çözümüne katkıda bulunmaz.
- Öfkeli insanlar genellikle düşünmeden yargılama ve bu yargıları yönünde davranma eğilimindedirler. Öfkeli olduğunuzda önce yavaşlayın, gösterdiğiniz

tepkileri gözden geçirin, aklınıza gelen ilk şeyi söylemeyin, asıl söylemek istediğiniz şeyi düşünün, karşınızdaki kişinin söylemeye çalıştıklarını dinlemeye ve anlamaya çalışın, hemen cevap vermeyin.

- Öfkenizin altında yatan gerçek düşünceyi bulmaya çalışın. O ortamdan bir süre uzaklaşıp, sakinleşmeye çalışın. Kendinizin ve karşınızdakinin öfkesinin kontrolden çıkmasına izin vermeyin.
- Derin nefes alıp verme egzersizleri yapıp, sakinleştirici durumlar hayal etmeye çalışın. Bu sıra da kendinize "Sakin ol!" ya da "Gevşe!" diyerek telkinlerde bulunun.

Unutulmamalıdır ki, öfke duygusunu yok edemeyiz, mutlaka öfkelenmenize sebep olacak olaylar yaşanacaktır. Yaşamda her zaman için engellerle, kayıplarla ve istemediğiniz durumlarla karşılaşma olasılığınız vardır. Bunu değiştirmek imkânsız. Olaylara bakış açınızı değiştirmek sizin elinizdedir. Bakış açınızın değişmesi, olayların sizde yarattığı öfke duygusunu taşınabilir boyuta indirgemenize ve doğru biçimde ifade etmenize yardımcı olacaktır

