

ÖFKE KONTROLÜNÜ SAĞLAYABİLMEK

ÖFKENİN KAYNAKLARI:

1. **Engellenmeye dayanıksızlık:** Engellenmek dayanıksızlığa yol açar ve bu da öfkeyi doğurur.

2. **Öz-değer ve Kişiliğe yönelik tehdit:** Kendilerinin küçük düştüğünü ya da aşağılandıklarını düşündüklerinde bireyler öfkelenmeye başlar. Başkalarının bizimle ilgili düşünce ve yorumlarını dikkatle yorumlamak hepsini satın almamak gerekir.

- **ERGENLİK DÖNEMİNDE GENÇ HEM ÖZERK DAVRANMAK İSTER, AYNI ZAMANDA ANNE VE BABASININ DESTEĞİNE İHTİYAÇ DUYAR. BU DURUM ÇATIŞMA VE ÖFKE YAŞAMASINA SEBEP OLUR.**

ÖFKENİN HEDEFLERİ:

1. **Dünya ve içinde yaşanan Koşullara duyulan öfke:** bazı insanlar dünyanın adaletli ve kolay olmasını isterler. fakat her zaman böyle olması mümkün değildir. dünya ne istersem versin diye düşünmek yerine her zaman kolay ve adaletli olmayacağını kabul etmek daha doru bir yaklaşım olur. yoksa dünyaya karşı yönelen öfke en sonunda kişinin kendisini vurur. adamın biri; sobasını bir türlü yakamamış ve sobaya ateş etmiş, sobadan seken kurşun adamın göbeğine saplanmış ve adam hayatını kaybetmiş.
2. **Kendine duyulan öfke:** İnsan pek çok kez kendilerine yerine getirmeleri gereken istemler yöneltirler. bunları gerçekleştiremeyince de kendilerini suçlamaya ve kendilerine kızmaya başlarlar. kendimize yönelik öfke ve suçluluk duygusu depresyona yol açar. Kendimize karşı acımasız değil bağışlayıcı olmalıyız. kendimizin de başkalarının da insan olduğunu unutmamalı, affedici olmalıyız.

ÖFKENİN İYİ VE KÖTÜ YANLARI

DOĞRU KULLANILDIĞINDA YARARLARI

1. Enerji verir
2. Gerginliğimizi yapıcı bir biçimde alır
3. Üzgün olduğumuzda iletişim kurmamızı sağlar
4. İçimizde biriktirdiğimiz anlaşmazlıkları çözer
5. Yeni fikirler verir
6. Tehlikelere karşı uyanık tutar
7. Bilgi akışı sağlar

DOĞRU KULLANILMADIĞINDA ZARARLARI

1. Yaşamımızı zorlaştırır
2. Düşüncelerimize sirayet eder
3. İlişkilerimizi bozar
4. Acı duymamıza sebep olur
5. Sağlık sorunlarına sebep olur
6. Başka duygusal sorunlar yaratır
7. Olumsuz bir izlenim bırakmamıza sebep olur

8. Sosyal ilişkilerimizi bozar.

ÖFKEYLE BAŞA ÇIKMAK İÇİN

1. Öfkenizi kabul edin. Öfkeyle başa çıkmanın ilk koşulu öfkeli olduğunuzu kabul etmek ve bunu kendinize itiraf etmektir.
2. Öfkenizin kaynağını bulun. Öfkenin kaynağı bazı durumlarda çok açık, bazı durumlarda belirsiz ve karışık olabilir. Öfke bazen güçlü kişilere karşı değil, yer değiştirmiş biçimde karşımıza çıkabilir.
3. Öfkenizin nedeninin bulun. Bireyin öfkesini anlamadaki en önemli nokta sağlam bir temele dayanıp dayanmamasıdır. olayları kişiselleştirmek öfkelenmeye neden olur. gerçekçi düşünmek gerekir.
4. Öfkeyle gerçekçi bir biçimde mücadele edin. öfkeli olduğunuzu kabul ediyorsanız, öfkenizin kaynağını biliyorsanız, öfkenizin nedeninin gerçekçi bir temele dayandırılmış iseniz, öfkenizle gerçekçi bir biçimde mücadele etmeniz kolaylaşacaktır. karşınızdaki kişi ne kadar kışkırtıcı olursa olsun, sükunetinizi kaybetmeyin ve şiddete başvurmayın.

ÖFKE DUYGUSUYLA BAŞA ÇIKABİLMEK İÇİN PRATİK ÖNERİLER

3. Bağırarak yerine konuşmayı denemek
4. Derin bir nefes almak
5. Fiziksel olarak gerginlik hissedildiğinde, duruş biçimini değiştirmek ya da kısa bir süre için gözleri kapatarak gerginliği atmayı denemek
6. Konuşma hızını kontrol ederek, yavaş konuşmayı denemek
7. Bir bardak su içmek
8. Otururken arkaya doğru yaslanmak
9. El-kol hareketi yapmaktan kaçınmak ve elleri yanda tutmak
10. Kendi kendine sakin olmayı, sesini kesmeyi söylemek
11. Sakin ve sessiz bir ortam seçmek
12. Zihinsel olarak meşgul olacak birşey bulmak
13. Pasif kalmayı tercih etmek, işleri bir an için oluruna bırakmak
14. Rahat bir duruş ya da oturma konumuna geçmek

➤ **ÖFKENİN ŞİDDETE DÖNÜŞMESİNE İZİN VERME.**

➤ **ÖFKE KAYNAYAN BİR TENCERE GİBİDİR;**

ÜSTÜNE KAPAK KOYMAK DAHA SONRA TAŞMASINA, TAŞMASINA İZİN VERMEK; HEM KENDİN HEM DE BAŞKALARI İÇİN OLUMSUZ SONUÇLARA, ALTINI KISMAK İSE HEM KENDİN HEM DE BAŞKALARI İÇİN OLUMLU SONUÇLARA YOL AÇACAKTIR.