

**Herhangi bir kimse
öfkelenebilir. Bu kolaydır.**

Ne var ki;
Doğru İnsana,
Doğru Derecede,
Doğru Zamanda,
Doğru Maksatla ve
Doğru Biçimde Öfkelenmek.
İşte Bu Zordur....

ARİSTO



TED KAYSERİ KOLEJİ

TED Kayseri Koleji Vakfı Özel Okulları
Fevzi çakmak Mah. Fevzi çakmak Cad. No:12
P.K:26 Kocasinan/KAYSERİ

Tel: 0 352 230 60 60 pbx
Fax: 0 352 230 80 80
Mail: kolej@tedkayseri.k12.t

**TED KAYSERİ KOLEJİ
VAKFI ÖZEL OKULLARI**



ÖFKE VE ÖFKEYİ TANIMA



**Psikolojik Danışma ve Rehberlik
Servisi**

PDR

ÖFKE VE ÖFKEYİ TANIMA



*Sizce hiç öfkelenmeyen insan var mıdır?

Hayır, her insan öfkelenir. Öfkeye kapılmak çok doğal bir insan davranışdır. Her insanın hayatında onu öfkeliendiren kişiler ve/veya olaylar olabilir. Fakat önemli olan öfkemizi bize zarar vermeden ifade edebilme şeklimizdir.

*Sizce öfkelenmekle öfkeli tepki vermek aynı şey midir?

Hayır. Aynı şey değildir. Her insan öfkelenebilir. Bu doğaldır. Ancak insanlar öfkeliendiklerinde farklı şekilde tepki verirler. Önemli olan öfkeliyken veya öfkeliendikten sonraki davranış şeklimizdir. Kimileri, kendilerine ve çevrelerine zarar vermemek, bir süre sakinleşmek için çaba harcar. Kimileriye ani olarak kırıncı ve sert davranışlarda bulunur.

*Öfkeli tepki veren insan, güçlü bir insan mıdır?

Bazı insanlar arasında yanlış bir inanış vardır. Öfkeliendiğinde şiddetli tepki veren insanların güçlü kişiler oldukları düşünülür. Oysa güçlü insan nerede, nasıl tepki vermesi gerektiğini bilen insandır. Bir eyleme kalkışmadan önce yapacağı hareketin sonuçlarını önceden kestirebilen kişi, güçlü insandır. Öfkeliendiğinde ani tepki veren ise güçsüzdür.

ÖFKE

Birey haz alma dünyasını engelleyen herhangi bir durum, olay veya kişi ile karşılaştığında öfke duygusu oluşur. İstedikini alamama, haksız davranışlara maruz kaldığını düşünme, arkadaş kaybı, kaçırılmış fırsatlar, kavgalar, engellenme, anlaşılma, saygısızlık vb. durumlar öfkelenmemize neden olur. Her bireyin öfkeliendiği durumlar farklıdır. Ayrıca bir birey, aynı konuya bazen öfkelenirken bazen öfkelenmeyebilir. Diğer bütün duygular gibi uygun ifade edildiğinde insani ve normal bir duygudur. Ancak kontrolden çıkıp yıkıcı hale dönüşürse; okul ve iş hayatında, kişisel ilişkilerde, genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açar. Öfke aslında ikincil bir duygudur, buzdağının görünen kısmıdır.

HANGİ DURUMLARDA ÖFKELENİRİZ?

Utanç hissettiğimizde,
Hayal kırıklığına uğradığımızda,
Kendimizi engellenmiş hissettiğimizde,
Haksızlığa uğradığımızda,
Kıskançlık hissettiğimizde,
Yalnızlık, itilmişlik, kaygı hissettiğimizde,
Sıkıldığımızda, anlamadığımızı hissettiğimizde vb.

ÖFKENİN SONUÇLARI

Öfkemizi kontrol edemediğimizde olumsuz sonuçlarını görmeye başlarız. Bunlar; fizyolojik, düşünsel ve davranışsal boyutta yaşanır.

1- Öfke ve Fizyolojik Tepkiler:

- Kan şekerinin yükselmesi,
- Nabızın ve kan basıncının artması,
- Sık sık ve zor nefes alma,
- Baş ağrısı,
- Kas, sırt, boyun, ağrıları vb.



2- Öfke ve Zihinsel Tepkiler:

- Konsantrasyon bozukluğu,
- Düşük performans,
- Unutkanlık,
- Uykusuzluk,
- Dikkatsizlik vb.

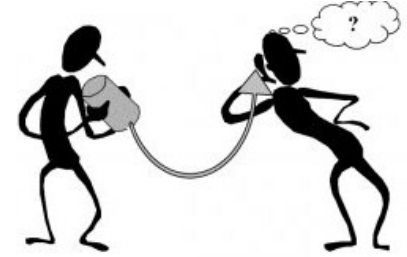
3- Öfke ve Davranışsal Tepkiler:

- Alkolizm,
- Sigara tiryakiliği,

- Huzursuzluk,
- Acelecilik,
- İlaç kullanımı,
- Aşırı yemek yeme ya da iştah kaybı vb.

ÖFKEYLE BAŞA ÇIKMADA ETKİLİ YOLLAR

1- Kızgınlığın altında yatan üzüntü ve korkularınızla yüzleşin, tanımaya çalışın.



- 2- Empatik anlayışı geliştirin.
- 3- En çok öfkeliendiğiniz şeyler ve öfkeye verdiğiniz tepkiler konusunda bilinçlenin.
- 4- Dinlemek ve iyi iletişim kurmak öfkeyi azaltmak için şarttır.
- 5- Öfkelenmenize neden olan olumsuz inanışlarınızı değiştirmek için uğraş verin.
- 6- Gevşemeye yönelik çalışmalar yapın.
- 7- Gerekiyorsa bir süreliğine ortamdan uzaklaşın.