

T.C.
BİLECİK VALİLİĞİ
İl Rehberlik Araştırma Merkezi Müdürlüğü

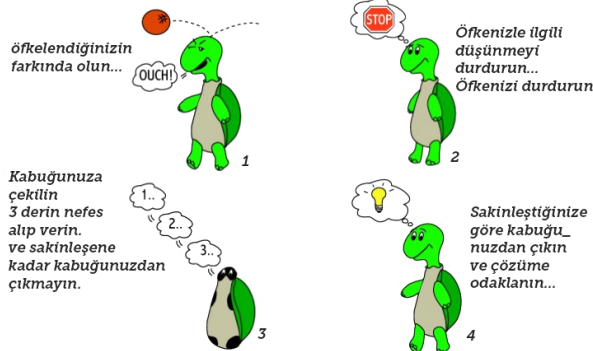
ÖFKELİ DUYGU VE DÜŞÜNCELERİNİZİN ÜSTESİNDEN DAHA ETKİLİ BİR BİÇİMDE NASIL GELEBİLİRSİNİZ?

Öfke sonucu ortaya çıkan durumları daha iyi kontrol altına alabilmeniz için düşüncelerinizi-ze odaklanmanız gerekmektedir. Bir durum hakkındaki düşünce ve inançlarınız o durumla ilgili hissettiklerinizi etkilemektedir.

1. İlk aşamada yapmanız gereken şey öfkelenmeden önce aklınıza gelen düşüncelerinizin ne olduğunu belirlemek olacaktır. Öfkelendiğiniz bir-iki konuyu hatırlamaya çalışınız. Öfkelenmeden önce neler düşündüğünüzü hatırlıyor musunuz? Sinirlendiğiniz başka zamanlarda o anki durum ve kişilere karşı olan düşüncelerinizi bir kâğıda yazınız.

2. Öfkelenmenize yol açan düşünce kalıplarınızın farkına varmalısınız. Bazı düşünceleriniz doğru bazıları ise sizin tarafınızdan çarpıtılmış düşünceler olabilir. Çarpıtılmış (mantıklı olmayan) düşüncelere örnek verecek olursak;

- ◆ **Etiketleme;** Herhangi bir mantıklı neden (somut dayanaklarınız) olmaksızın başkalarını olumsuz yönde etiketleme veya adlandırma. Örneğin; "o kız iki yüzlüdür."
- ◆ **Hep veya hiç düşünce tarzı;** durumları iki kategoride değerlendirme şeklindedir. Bir durum ya iyi ya da kötüdür şekline düşünme. Örneğin; "arkadaşımın beni her konuda desteklememesi bana değer vermediğini gösterir".
- ◆ **Suçlama;** öfkenizin kaynağını tamamen diğer in-sanları suçlayarak gösterme. Örneğin; "bu olay tamamen oda arkadaşımın hatası bu yüzden öfkeliyim."

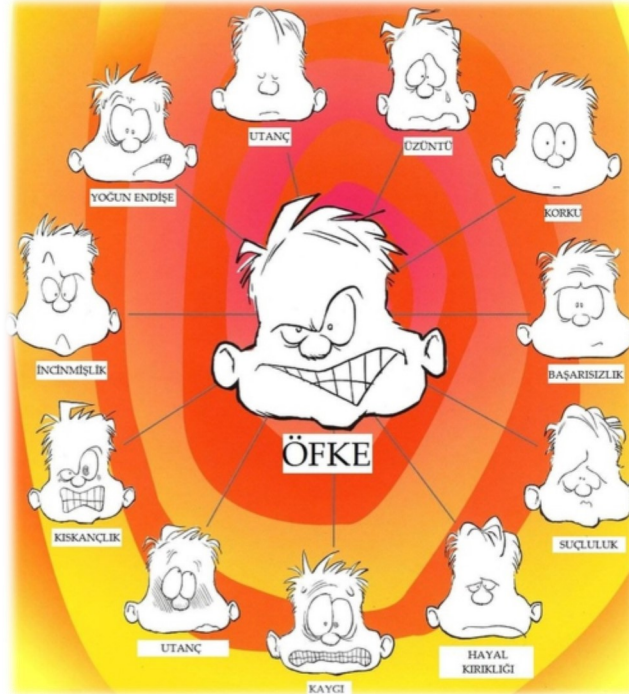


Bilecik İl Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü

T.C.
BİLECİK VALİLİĞİ
İl Rehberlik Araştırma Merkezi Müdürlüğü

3. Bir diğer aşama ise daha önce anlatılan çarpıtılmış düşüncelerin yerine daha gerçekçi daha doğru (işe yarar) düşünceler üretmeyi içermektedir. Çarpıtılmış, mantıklı olmayan her düşüncenizi bir yere yazarak aynı durum için başka düşünceler üretmeye çalışınız. Bu düşüncelerin gerçekçi ve doğru olmakla birlikte sizi öfkelenmeyen tarzda olmasına dikkat ediniz. Bu çalışma sizin diğer insanların olumlu yönlerini görmeyi sağlayacak ve küçük detaylara odaklanmanız yerine resmin tamamına bakmanıza yardımcı olacaktır.

4. Yukarıda anlatılan üç asamadan sonra son olarak öfkeye neden olan düşüncelerinizi (çarpıtılmış veya mantıksız düşüncelerinizi) belirledikten sonra her gün için daha gerçekçi ve doğru düşüncelerinizi geliştirin. Bu sizin çözüme ulaşmanıza yardımcı olacaktır. Bu teknik her gün yapıldığı için daha etkili hale gelmektedir. Çarpıtılmış düşünce kalıplarınız yerine doğru ve gerçekçi düşünce kalıpları koymanız zor bir durumla karşılaştığınızda öfkelenmenizi kontrol altına almaya yardımcı olacaktır.



Bilecik İl Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü

T.C.
BİLECİK VALİLİĞİ
İl Rehberlik Araştırma Merkezi Müdürlüğü



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

MEVLANA

ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ

Bilecik İl Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü

T.C.
BİLECİK VALİLİĞİ

İl Rehberlik Araştırma Merkezi Müdürlüğü

ÖFKE NEDİR?

Öfke, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen **son derece doğal, evrensel ve insani bir tepkidir**. Öfke, uygun ifade edildiğinde sağlıklı bir duygudur. Ancak öfke, kontrolden çıkıp yıkıcı hale dönüştüğünde kişinin yaşamında son derece önemli sorunlar açabilmektedir.

Öfkeye yol açan nedenler arasında genellikle ; engellenme, haksızlığa uğrama, fiziksel incinme ve yaralanmalar, tacize uğrama, hayal kırıklığı, saldırıya uğrama, tehditler sayılabilir.

Öfkelendiğimizde 5 boyut birbiriyle ilişkili ve eşzamanlı olarak aktif olur. Bu boyutlar:

- ◆ **Biliş:** O andaki düşüncelerimizdir.
- ◆ **Duygu:** Öfkenin yol açtığı fiziksel uyarımadır.
- ◆ **İletişim:** Öfkemizi çevremizdekilere yansıtırma biçimimizdir.
- ◆ **Etkileniş:** Öfkeli olduğumuzda hayatı algılayış biçimimizdir.
- ◆ **Davranış:** Öfkeli olduğumuzda sergilediğimiz davranışlardır.

ÖFKE DURUMUNDA VÜCUT TEPKİLERİ

Öfke, çok hafif bir tepkiden hiddete kadar farklı yoğunlukta yaşanan bir duygudur. Diğer duygular gibi fizyolojik ve biyolojik değişimlerle birlikte hissedilir. Eğer dinlemeyi biliyorsak, vücudumuz bize öfkeli olduğumuz konusunda bilgi verir. Öfkenin fiziksel işaretleri vardır:



- ◆ Uyarıcı duyguyu harekete geçirir,
- ◆ Stres ve gerginlik başlar,
- ◆ Enerjisi arttıran Adrenalin salgısı artar,
- ◆ Nefes alıp verme sıklaşır,
- ◆ Kalp atışları hızlanır,
- ◆ Kan basıncı artar,
- ◆ Vücut ve zihin "savaş ya da kaç" tepkisi için hazır.

Bilecik İl Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü

T.C.
BİLECİK VALİLİĞİ

İl Rehberlik Araştırma Merkezi Müdürlüğü

ÖFKENİN SAĞLIĞA ETKİSİ

Uzmanlar bastırılan öfkenin kaygı ve depresyona yol açtığını iddia ediyorlar. İfade edilmeyen öfke, kişiler arası ilişkileri bozabileceği gibi, zihinsel ve fiziksel problemlere de yol açabilir.

Doğru ifade edilmeyen öfkenin yol açtığı fiziksel problemler arasında; baş ağrıları, mide rahatsızlıkları, solunum problemleri, cilt problemleri, sinir sistemi rahatsızlıkları, dolaşım sorunları, var olan fiziksel rahatsızlıkların kötüleşmesi, duygusal rahatsızlıklar ve intihar sayılabilir.



ÖFKENİZİ NASIL KONTROL ALTINA ALIRSINIZ?

GEVŞEME:

Derin derin nefes alın, sakinleştirici durum ve manzaraları zihninizde hayal ederek canlandırmaya çalışın. Bu sakinleşmemize yardımcı olur.

DENEYEBİLECEĞİNİZ BAZI BASİT YÖNTEMLER

Karnınızı dolduracak şekilde derin nefesler alın; göğsünüzün üst kısmıyla nefes almanız sizi rahatlatmaz. Nefes alıp verdiğinizde göğsünüz değil, karnınız şişmelidir.

Derin nefeslerinizi alırken, kendi kendinize tekrar tekrar "Gevşel!" ya da "Sakin ol!" diyerek telinde bulunun.

Hayal ederek sizi gevşetecek bir yer ya da ortamı düşünün ve gözünüzün önüne getirmeye çalışın. Geçmişte çok sakin olduğunuz bir yeri hatırlayın.

Bu teknikleri her gün pratik yaparak ezberler seniz, daha sonra karşılaşacağınız gergin ortamlar da otomatik olarak uygulayabilirsiniz.

Bilecik İl Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü

T.C.
BİLECİK VALİLİĞİ
İl Rehberlik Araştırma Merkezi Müdürlüğü

BİLECİK İL MERKEZ REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

Bahçelievler Mahallesi

Necmettin Şener Caddesi No: 3

11100 Merkez / BİLECİK



**ÖFKEN VE NEFSİN BİR OLUP AKLINI YENER.
DAİMA SABIRLI, SEBATLI VE İRADENE SAHİP
OLASIN.**

ŞEYH EDEBALI

Telefon: 0 (228) 212 19 95 / 212 32 38

Faks: 0 (228) 212 19 95

E-posta: 130586@meb.k12.tr

Bilecik İl Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü