

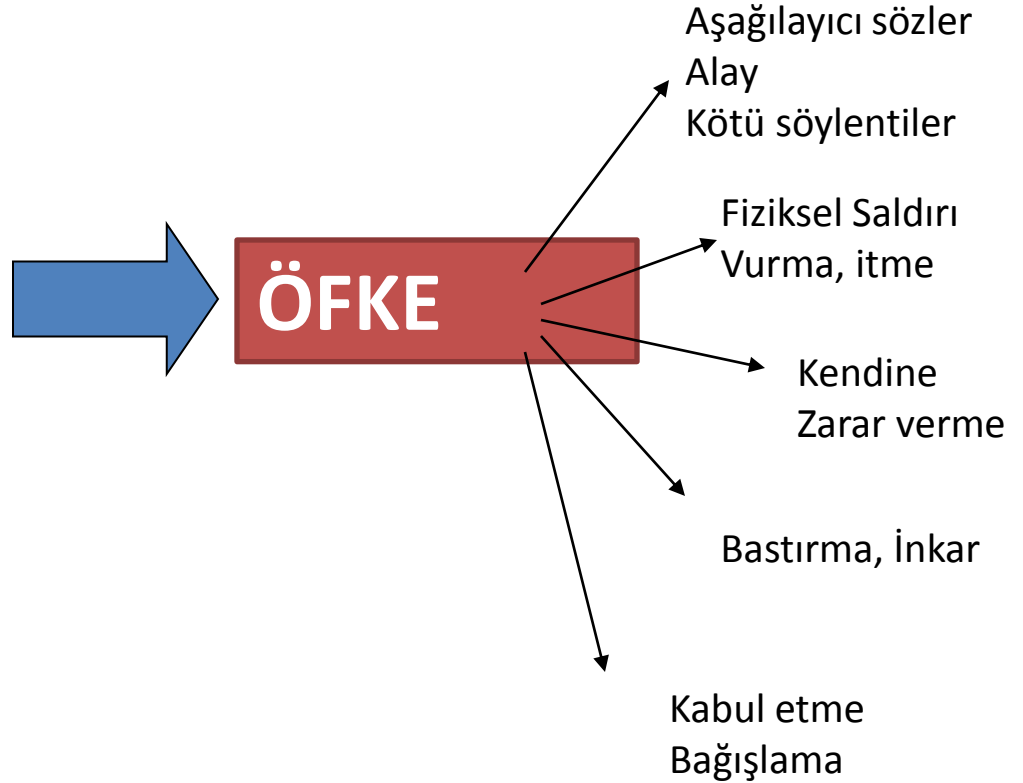
ÖFKE KONTROLÜ

Hazırlayan: Ümit KORKMAZ

ÖFKE NEDİR?

İstek ve İhtiyaçlarımız Karşılanmadığında

- Onaylanmaya
- Korunmaya
- Dikkat ve ilgi çekmeye
- Hayranlık uyandırmaya
- Sevme/sevilmeye
- Saygıya (önemli bulunmaya)
- Başarılı olmaya
- Güvende Olmaya
- Kendine güvenmeye
- Bağımlılığa
- Bağımsızlığa



ÖFKEYİ BOŞALTMAK
yerine
ÖFKEYLE BAŞETME

Yanlış Yaygın İnançlar

ÖFKENİ BOŞALTIRSAN RAHATLARSIN
BAŞKALARINI DEĞİŞTİREBİLİRSİN

Doğru Olan

ÖFKEYLE BAŞ EDEBİLİRSİN

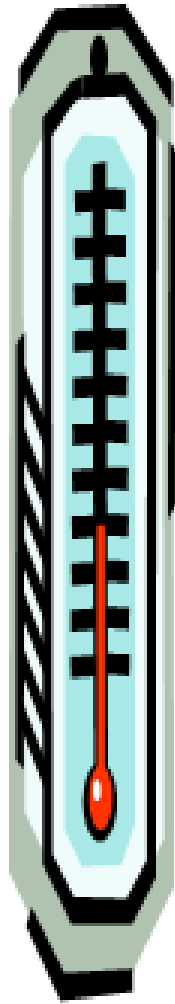
KENDİNE VE BAŞKALARINA ZARAR VERMEDEN ANLATABİLİRSİN

ÖFKEYİ FARK ETME

(kendini gözleme)

- Öfke nedir?
(Öfke yaşamak normal - Öfke kulesi)
- Öfkelenince bedeninde neler olur?
- Öfkenin şiddeti değişir
- Neler öfkelenendirir

Öfke Termometresi (DiGiuseppe & Bernard,2006)



•10
•9
•8
•7
•6
•5
•4
•3
•2
•1

Çok kızgın,
tepesi atmış

Kızgın,
Öfkeli

Biraz Kızgın,
Hafifçe öfkeli

Bağırma,
Fırlatma, Vurma
Kapıları Çarpma

Söylenme,
kızgın bakma,
küsme

Ne hissettiğini
ve ne istediğini
sakince açıklama

Davranış

Sonuç

Başkalarını kızdırma
Cezalandırılma

Dinleyen olmaz,
İstedikini elde
edemez

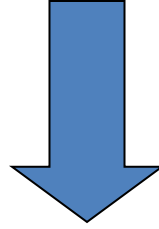
Dinlenir
Karşısındaki ile
uzlaşabilir

ÖFKE İLE İLİŞKİLİ DİĞER DUYGULAR



Beklenti ve Tahminlerin ÖFKE ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Öfkeyi Tetikleyen ya da Artıran
İÇ KONUŞMA



İÇİMİZDEKİ KÜÇÜK ÇOCUK
Benzetmesi

ÖFKELENDİĞİMİZDE İÇİMİZDEKİ ÇOCUK DEVREYE GİRER

İÇİMİZDEKİ ÇOCUK

*sihire inanan / imkansız nedir bilmeyen /
istediği olmayınca yere yatıp tepinen / meraklı
/ heyecanlı / eğlenmeyi seven / saçma
korkuları olan / çalışmaya ve sıkıntıya
katlanamayan*

“..... çok öfkelendiğimde kendimi sakinleştirmek için içimdeki çocukla konuşurum.
Geçen gün okul bahçesinde dolaşırken, ne olduğunu anlamadan bir top omuzuma çarptı.
Oldukça sert vurduğu için canım
çok yandı. İçimdeki çocuk

Ç
O
C
U
K

“Onlar senin canını yaktı / korkuttu bu yanlarında mı kalacak sen de onlara gününü göster”

B
E
N

Tamam canım yandı ama şimdi iyiyim. Topu bilerek üzerime atmadılar. Başka ne hissediyorsun, aklından neler geçiyor?

Ç
O
C
U
K

“Sana hiç önem vermiyorlar, öyle olsaydı dikkat ederlerdi?”

B
E
N

Oyuna dalınca insan etrafı unuttur. Ali bana karşı her zaman saygılı bir öğrenci olmuştur. Diğerleri beni tanımıyor bile.

Öfkeyi Tetikleyen ya da Artıran İÇ KONUŞMA

İÇİMİZDEKİ KÜÇÜK ÇOCUĞUN BEKLENTİLERİ

- Bütün istediklerim olmalı
- İstediklerim hemen olmalı
- Önce benim istek ve ihtiyaçlarım karşılanmalı
- Benim istek ve ihtiyaçlarım daha önemli
- İnsanlar ben söylemeden ne istediğimi anlamalı
- Biri beni gerçekten seviyor ise neye ihtiyacım olduğunu ve ne istediğimi bilir
- Biri beni gerçekten seviyorsa istediklerimi bana verir veya elde etmem için bana yardım eder

Öfkeyi Tetikleyen Beklentileri GERÇEKÇİ BEKLENTİLERLE DEĞİŞTİRME

- İstedğim şeylerin bazılarını elde edebilirim
- İstedğim şeylerden bazıları hiç bir zaman olmayabilir
- Çoğu isteğimin gerçekleşmesi için beklemem gerekir
- Her insanın kendince önemli farklı istek ve ihtiyaçları vardır
- Herkes ne istediğimi ve neye ihtiyacım olduğunu bilemez
- Onlarla paylaşmazsam insanlar ne istediğimi ve neye ihtiyacım olduğunu bilemezler
- İnsanlar beni sevse de istediklerimi yapmayabilir yada yapmak istemeyebilir

İÇ KONUŞMA

Öfke Kontrolü

Öfkeden Önceki
DUYGUYU VE İÇ KONUŞMAYI YAKALAMA



**ÖFKEYİ TETİKLEYEN BEKLENTİLERİ
GERÇEKÇİ BEKLENTİLERLE DEĞİŞTİRME**

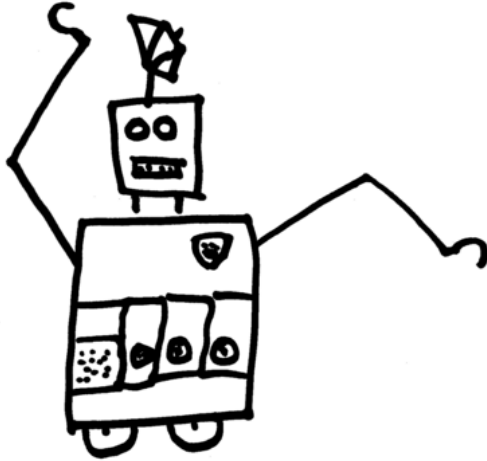
Beklentiler Neden Önemli?

Öfkeyi Ortaya Çıkaran OLAY Hakkında
Yaptığımız Tahmin ve Açıklamaları Etkiliyor

İSTEK VE İHTİYAÇLAR Sevgi Onaylanma Beğenilme Eğlenme Mutlu olma	BEKLENTİ Annem beni seviyorsa istediğim her şeyi alır	OLAY Annesi istediği telefonu almaz	TAHMİN Annem beni sevmiyor Ben hiç mutlu olmayacağım	ÖFKEDEN ÖNCEKİ DUYGU Hayal kırıklığı Üzüntü	Ö F K E
--	---	---	---	--	----------------------------

Öfkeyle İlişkili Bedensel Değişiklikleri Fark etme

Kalbin hızlı atması/ Yüzün kızarması/ Boyun Damarlarında gerginlik
Soluk alıp vermenin hızlanması/ El ve kollarda gerginlik



ROBOT



BEZ BEBEK

ÖFKEYİ YÖNETME

GEVŞEME EĞİTİMİ

- Derin Nefes Alma Alıştırmaları
- Aşamalı Kas Gevşemesi
- Rahatlatıcı Görsel Hayaller
- Dikkati Kaydırma

ÖFKE KONTROLÜNÜ ÖĞRENİLEBİLİRİZ!!!

- Öfkeyi doğru ifade etme becerisini kazanmaya "öfke kontrolü" denir. Öfke kontrolünde temel amaç ;saldırganlıktan uzak,şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır.



Sinirlendiğinizde tepki vermeden
önce 5 kere derin nefes alıp verin

Ya da içinizden 10'a kadar sayın.

“Öfkeyle kalkan zararlar oturur”



Sosyal İpuçlarına Dikkat Etmek Önemlidir

DUR-DÜŞÜN

- Dergilerden kesilmiş resimler (birden fazla insanın ve eylemin bulunduğu)
- Grup iki takıma ayrılır. Her iki grup aynı resime önce 5 sn. bakar ardından 10 sn hatırladıklarını yazar.
aynı yanıtla puan verilmez
farklı yanıtla ve ayrıntılara bonus puan verilir
- Daha sonra resme bakma süresi 15 sn çıkarılır.

“Resmi daha uzun incelediklerinde ne oldu?”
“Sosyal problemler karşısında önce düşünmek ne sağlar?”

Önerisi öğretmen tarafından kabul edilmeyince buna çok kızan genç:

“Bana taktı, her fırsatta tersliyor”

(ÖFKELENDİREN İÇ KONUŞMA)



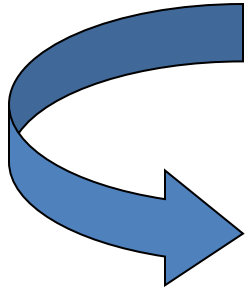
Kanıt Var Mı?

Hiç iyi davrandığı olmaz mı?

Genelde Ne Olur?

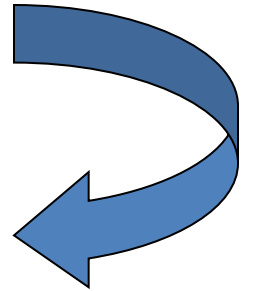
Öğretmenler öğrencilerin önerilerini nasıl karşılar?

Başka Neden Öyle Davranmış Olabilir?



Belki beni terslemek istemedi, sadece ne söylemek istediğimi anlamadı

SAKİNLEŞTİREN İÇ KONUŞMA



ÖFKE KONTROLÜ EĞİTİMİNDE KULLANILAN İKİ FARKLI YAKLAŞIM

(İkisi de aynı ölçüde etkili gözüküyor)

I. SOSYAL PROBLEM ÇÖZME



II. SOSYAL BECERİ EĞİTİMİ





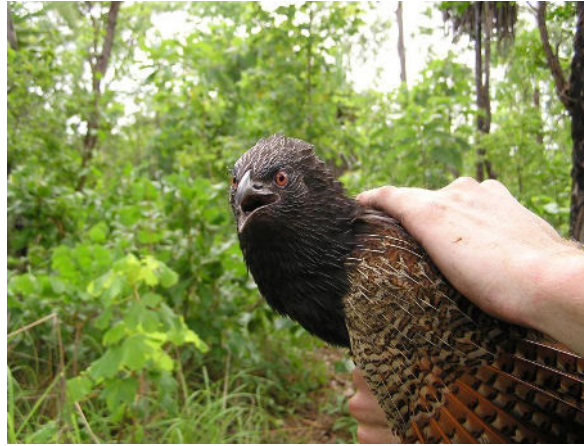
- Bu yöntemlerden en sağlıklı olanı ise öfkeyi sözel olarak ifade etmektir. Bunu yapabilmek için, istediklerimizin ne olduğunu farkına varmalı ve bunları açık ve karşımızdakini incitmeyecek şekilde aktarmalıyız.

ÖFKELENDİĞİMİZDE BİZ...



FOTO: WWW.PHOTOORSE.COM USER: DKOOHE

Bu hayvanların hangisi sevimli?



DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER

