

## Öfke ile başa çıkma

Öfke ile başa çıkmak için önce öfke kaynaklarını bulmamız gerekir. Eğer öfke bir insana yönelikse öncelikle neler hissedildiğinin açıklanması gerekir. Diğer duygularımız gibi öfke de tanımlanıp, açıklandığında azalır.

- Kızgınlığın altında yatan durumlarla yüzleşin, tanımaya çalışın.
- Empati anlayışını geliştirin.
- Öfkeye verdiğiniz tepkileri, nelere öfkelenmiş olduğunuzu öğrenin.
- Dinlenmek ve iyi bir iletişim öfkeyi azaltır.
- Öfkeye neden olan olumsuz düşüncelerinizi değiştirin.
- Gevşemeye yönelik çalışmalar yapın.
- Kendinizi sakinleştirmeye yönelik egzersizler yapın.
- Derin nefes alın, nefesinizi kontrol edin.
- Kendinizi telkin edici cümleler söyleyin.
- Kendinize zaman tanıyın, öfkelenmiş olduğunuz ortamdan uzaklaşın.
- Kişisel saldırılara cevap vermeyin, olayları kişiselleştirmeyin.
- Bol bol gülün. Olaylara olumlu ve neşeli bir bakış açısından

## Rahatça Otur

Öfke kontrol edilebilir bir duygudur. Seni öfkeli kılan ortamdaki uzaklaş, rahatça otur ve derin bir nefes al ve rahatladığını düşün.

ADIM  
01



ADIM  
02

## 10'a Kadar Say

İçinden 10'a kadar say. Rahatladığını ve eğer öfkeyle bir şey yaparsan pişman olabileceğini düşün.

## 3D Kuralına Uygun Davranmayı Dene

Dur  
Düşün  
Davran

ADIM  
03



ADIM  
04

## Sorunu Çözmek

Sorunu büyütme yerine sorunu çözmeye odaklan

Vardım Al



## ÖFKENİ



## KONTROL ET

# ÖFKE KONTROLÜ

Polath  
Rehberlik ve Araştırma Merkezi



### Öfke nedir?

Öfke, son derece normal ve yaşamın devam etmesi için gerekli bir duygudur.

Öfke, kişiyi olası tehditlere karşı uyarır ve kişinin kendisini korumasını sağlar.

Öfke, yeni öğrenmeler için motivasyon sağlar.

Öfke, kontrol edilmediğinde kişinin kendisine ve çevresine zarar verebilir.

Öfkenin sağlıklı olabilmesi için; inkâr edilmemesi, bastırılmaması, kabul edilmesi ve kontrollü ifade edilmesi gerekir.

### Öfke ne değildir?

Problem çözme aracı değildir.

İntikam alma yolu değildir.

Başkalarını suçlama yolu değildir.

Şiddete başvurma ve suç işleme nedeni değildir.

### Öfkeyi ifade şekilleri nelerdir?

Öfkelendiğimiz konular farklı olduğu gibi öfkemizi ifade etme şekillerimiz de farklılık gösterir. Bunlar;

**Saldırgan davranışlar:** Duyguları dışa vurmak, bağırarak, kızmak, eşyalara zarar vermek gibi davranışlar öfkeyi ifade etmenin en sık ortaya koyulan yollarıdır.

**Bastırılmış davranışlar:** Sürekli öfkeyi bastırmak, hiç kızmıyormuş gibi görünmektir. Öfke zamanında ifade edilmediği için birikir ve bir yanardağ gibi patlama ile sonlanabilir.

**Kontrol etme:** Öfkeli olunan durumun farkına varılmasıdır. Yaşanan bu öfkeli durumu etkili bir biçimde ifade etme ve başa çıkma yollarının kullanılmasıdır.

### Öfke ile neden başa çıkmalıyız?

Öfke uygun bir biçimde ifade edilmezse şiddet, saldırganlık, sosyal ve kişisel problemlere neden olur.

Öfke bireyin ev, okul ve iş yaşamında sıkıntılara neden olur.

Kişi öfkeyle baş edememe durumunda sosyal ilişkilerden kaçınır.

Öfkeyle baş edememe durumunda olumsuz alışkanlıklara yönelme olabilir.

Kişi duygularını ifade etmede sıkıntı yaşayabilir.

Stres, fiziksel ve psikolojik hastalıklara neden olabilir



## 3 Adımda Öfke Kontrolü



### 1

#### Önlem Alın

- Öfkenizin, nelerden hoşlanıp hoşlanmadığınızı anlamanızda yardımcı olduğunun farkında olun
- Sizi kızdıran şeyleri belirleyin
- Tartışmada doğru iletişimi sağlayın

### 2

#### Kendinize Söyleyin

- Şu an sakinim
- Sakinliğimi sürdürebilirim
- Öfke kontrolümü sağlamak benim elimde
- Kendinizle pozitif konuşmalar yapın

### 3

#### Uygulayın

- Öfkeyi hissettiğinizde 10'a kadar sayın
- Zihninizde rahatlayabileceğiniz bir ortam canlandırın ve kendinizi orada hayal edin
- Ortamdan bir süreliğine uzaklaşabilirsiniz
- Sadece çözülebilecek sorunlar için şabalayın
- Kendinize güvenin