



## VELİ BÜLTENİ "ÖFKE KONTROLÜ"



ŞEHİT MUSTAFA ÇUHADAR  
ORTAOKULU/İMAMHATİP  
ORTAOKULU

REHBERİ İK SERVİSİ

### ÖFKE NEDİR?

Öfke, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen son derece doğal, evrensel ve insani bir tepkidir.

### ÖFKE HANGİ DURUMLARDA ORTAYA ÇIKAR?

- Birinin bize zarar verdiğini düşündüğümüzde
- İsteklerimiz olmadığında
- Beklemediğimiz bir sonuçla karşılaştığımızda
- Beklentilerimiz gerçekleşmediğinde
- Anlaşılmadığımızı hissettiğimizde
- Tehdit aldığımızda
- Kendimizi çıkmazda hissettiğimizde
- Kişiliğimize saldırıldığında
- Hayal kırıklığına uğradığımızda öfke duygusu ortaya çıkar.
- 

**Gülümserken, yüzümüzde 53 kas çalışır. Somurturken çalışan kas sayısı ise 106'dır.**



### ÖFKE NORMAL BİR DUYGUDUR

Öfke duygusu, tıpkı diğer duygular gibi normal bir duygudur. Normal olmayan ise, öfke duygusunu saldırganca ifade etmektir. Yapmamız gereken en önemli şey, öfke duygusuna kapıldığımızda, onu uygun şekilde yaşayabilmek ve yansıtabilmektir.

### ÖFKELENDİĞİMİZDE NE YAPMAMALİYİZ?

- Öfkeyi yok saymamalıyız.
- Öfkeyi başkasına aktarmamalıyız.
- Öfkeyi saldırganca ortaya koymamalıyız.
- Öfkeyi pasif davranışlarla ortaya koymamalıyız.
- Öfkeyi kendimize yöneltmemeliyiz.

### ÖFKELENDİĞİMİZDE NE YAPMALİYİZ?

Öfkelendiğimizde, tepkilerimizi kontrol ederek onların bizi mutsuz etmesini önleyebiliriz.

#### Düşünme Tarzını Değiştir

Karşımızdaki kişinin neye öfkelenmiş olabileceğini ve bunda payımız olup olmadığını düşünmek gerekir. Çünkü sahip olduğumuz düşünce kalıplarının bazıları doğru, bazıları ise çarpıtılmış olduğumuz düşüncelerdir (Karşısındaki etiketleme, suçlama...).

Bu çalışma bizim diğer insanların olumlu yönlerini görmemizi sağlayacak ve küçük detaylara odaklanmamız yerine resmin tamamına bakmamıza yardımcı olacaktır.

Öfke rüzgar gibidir, bir süre sonra diner. Ama bir çok dal kırılmıştır bile.

Mevlana

### Güvenli Sığınak

Gözlerimizi kapatıp, kendimizi en huzurlu ve en güvende hissettiğimiz yeri düşünerek; kaslarımızdaki gerginliği azaltmaya çalışmalıyız. Bu egzersizin amacı, öfkemizin fizyolojik belirtilerini fark edip, vücudumuzda sebep olduğu gerginliği ortadan kaldırarak, düşünme tarzımıza odaklanmamız için bizi hazırlayacaktır

### Düşünme Tarzını Fark Et

Çatışma anında her iki taraf, kendini haklı görme eğilimindedir. Çok sık karşılaşılan bir durum, öfke olduğu andan itibaren her iki tarafın da bu duyguya odaklanması, farklı düşünce yolları üretmeyecek duruma gelmesidir. Bu nedenle, öfkelenmeden önce en son neler düşündüğünüzü hatırlıyor musunuz? Sorusunu cevaplayarak işe başlamalıyız. Daha sonra, düşünce kalıplarımızın neler olduğunu bulmalıyız.

### Değişim şartsa, hemen başla

Son olarak öfkeye neden olan düşüncelerinizi belirledikten sonra her gün için daha gerçekçi ve doğru düşünceler geliştirin. Çarpıtılmış düşünce kalıplarınız yerine doğru ve gerçekçi düşünce kalıpları koymanız zor bir durumla karşılaştığınız da öfkelenmenizi kontrol altına almaya yardımcı olacaktır.

### Tebdil-i Mekânda Ferahlık Vardır

Öfkelendiğimiz zaman, ortam değiştirmek, yapılabilecek önemli davranışlardan biridir. Bu basit davranış; öfke kaynağından uzaklaşmamızı sağlayarak, gerginliğimizi azaltmak ve bu duygumuzla çalışmak için bizi hazır hale getirecektir.

## KIZILDERİLİ ÖYKÜSÜ İKİ KURT

İhtiyar Kızılderili torununa hayat hakkında ders veriyormuş. "İçimde bir savaş var." diye başlamış ihtiyar. "İki kurt arasında çok kötü bir savaş. Kurtlardan bir tanesi hep kızgın, kıskanç, üzgün, kaprisli, kendini beğenmiş, kendine acıyan, yalancı, gururlu, şüpheli... Öbür kurtsa iyi bir kurt, neşeye dolu, barış içinde, kalbi temiz, sevgi ve ümitle dolu, yüreği geniş, candan, şefkatli... Ve bu iki kurt bende, sende, herkeste var. Bu kurtların savaşı herkeste var." Kızılderili'nin torunu anlatılanları anlamak için biraz düşünmüş ve büyükbabasına ; "Hangi kurt kazanacak" diye sormuş. Yaşlı Kızılderili şöyle demiş: "Hangisini beslersen o kazanacak."

SİZ İÇİNİZDE HANGİ KURDU BESLİYORSUNUZ?