

ÖFKENE

YENİK MİSİN

HAKİM MİSİN



ÖFKE ŞECERESİ

NEDİR?

Hoşlanmadığımız bir durumla karşı karşıya kaldığımızda, engellendiğimizde, haksızlığa uğradığımızda kısaca işler yolunda gitmediğinde gösterdiğimiz tepkidir.

NORMAL MİDİR?: Evet

TEHLİKELİ MİDİR?: Yönetilemediğinde

**NASIL YÖNETİLİR?:
Hadi Başlayalım**

ÖFKE NE ZAMAN TEHLİKELİ OLUR?

Kendine, başkasına ya da herhangi bir nesneye karşı şiddete dönüştüğünde ve fiziksel ya da psikolojik olarak zarar verdiğinde.



Ve sürekli hale gelip ortada birşey yokken dahi kendini öfkeli hissettiğinde.



Öfkeyi bir yanardağ olarak düşünebilirsin.



Yüzyıllarca erimiş kayaların üzerinde yeterince baskı olduğunda volkanik patlama gerçekleşir. Kimisi zararsızdır kimisi zarar verir. Kimisi sessizdir kimisi olağanüstü bir sesle patlar..

İşte öfke de böyledir. Zamanla biriken öfke, zamanında boşaltım sağlayamazsa belki hiç olmadık bir yerde patlar ve geri dönüşü olmayan zararlar verebilir.

ÖFKE BARDAĞI



Sabah geç uyanırsın.
Okula geç kalırsın.
Öğretmeninden azar işitirsin.
Ödevini evde unuttuğunu fark edersin.
Arkadaşların dalga geçer.
Eve dönerken yolda köpek kovalar.
Koşarken yere düşersin, üzerin kirlenir.
Eve varırsın annen noldu der ve...



ANNENE PATLARSIN. BAĞIRIRSIN..

SORUN NEREDE?

Sorun: Bardağın dolmasına izin vermekte.

Kişilere karşı kendini doğru ifade edip anlaşıldığını hissederek rahatlayabilirsin
Ya da

Başına gelen olayların sadece senin başına gelmediğini, talihsizliklerin her zaman olabileceğini düşünerek..

Sorun: Bardağı yanlış yere boşaltmakta ya da atıp kırmakta.

Bazen olabilir. Bu olduğunda özür dilemeyi bilmelisin.

ÖFKE TEK BAŞINA ORTAYA ÇIKMAZ. ALTINDA YATAN YA DA ONA EŞLİK EDEN BAZI İKİNCİL DUYGULAR VARDIR.

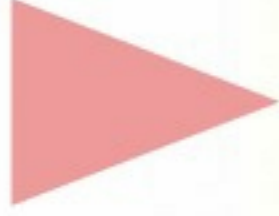


Öfke balonun patlarsa sende hangi duygular açığa çıkar? Aşağıya yazabilirsin.



NASIL BAŞEDERİZ?

Dur ve Bekle:



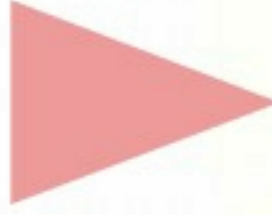
Bir an dur ve kendine sakinleşmek için zaman ver, derin nefes al.

Yer Değiştir:



Seni öfkeliendiren olaylardan ve kişilerden uzaklaş. Ortamı bir süre terk et.

Yön Değiştir:



O anki öfkeni başka bir davranışa yönlendir: Spor yap, müzik dinle, birşeyler yaz, sevdiğin biri ile dertleş..

NASIL BAŞEDERİZ?

Gülümse:



Öfkelendiğin olaylara karşı tepkini gülümseme ile vermeyi alışkanlık haline getir.

Art Niyet Arama:



Olaylarda ve kişilerin davranışlarında art niyet arama. Talihsizliklerin sadece senin başına gelmediğini düşün.

Altta Yatan Duguna Odaklan:



Şu an öfkelendiğim asıl şey ne? diye kendine sor.

NE YAPARSIN?

Arkadaşın hoşlanmadığın birşey söyledi:

a) kötü söz sahibinindir prensibinden yola çıkıp ben de ona kötü söz söylerim

b) bu söylediğinden hoşlanmadım bir daha söylemezsen sevinirim der anlaşırim.

Birisi tarafından iftiraya uğradın.

a) gider o kişiye şiddet uygularım.

b) olayın sebeplerini araştırıp o kişiyi karşıma alır konuşurum ve çözmeye çalışırım.

Grup olarak bir ödev hazırladınız ve arkadaşın son dakikada ödevi sadece kendisinin hazırladığını söyledi:

a) sen ne diyorsun be deyip üzerine yürürüm.

b) hocama doğruyu anlatır, dönüp arkadaşıma neden böyle yaptın derim.

NE YAPAR SIN?

Arkadaşının bir eşyayı izinsiz aldığını gördün:

a) gider bir hışımla eşyayı alırım

b) gider eşyalarımın izinsiz alınmasından hoşlanmadığımı söyler uyarırım.

Kardeşin odana izinsiz girdi:

a) hop kardeşim deyip kapı dışarı ederim.

b) bir daha odama izinsiz girmemesi konusunda uyarır ne istediğini sorarım.

Okul bahçesinde yürüyorsun birisi gelip çarptı ve özür diledi:

a) ben de tüm gücümle ona çarparım .

b) tamam kardeşim sorun değil, derim.

ÖFKENİN YÖNETİCİSİ OL!

Öfken seni ele geçirirse bütün duygularına hükmeder ve seni yönetmeye başlar.

Bu işteki tersliği şöyle düzeltebilirsin:

Sen, öfkenin biryerlerde olduğunu ve zaman zaman ortaya çıkabileceğini, ne zamanlarda ortaya çıktığını, onu nasıl yönetebileceğini bil ve ona hükmet.

BUNU BAŞARABİLİRSİN 🦵

NOT: Önceki etkinlikte "b" lerin "a"lardan fazla ise sen bayağı iyi bir öfke yöneticisisin demektir 😊

ŞUNU YAP:

Kendine Sor:

Şu anda beni öfkeliendiren olay ne?

Bu olayın bende hissettirdiği duygu ne?

Bu duygu ne kadar gerçek?

Nasıl tepki vermeliyim?

Bu durumdan en az zararla nasıl kurtulabilirim?

'EN ÇOK' LARIM

En çok öfkelendiğim kişi/olay/
durum?

.....

Öfkelendiğimde en çok yaptığım
şey?

.....

Öfkemin en çok verdiği
zarar?(kime., neye)

.....

Öfkemle başetmek için kullandığım
en büyük kozum?

.....