

ÖFKE KONTROLÜ PROBLEM ÇÖZME AKRAN ZORBALIĞI

REHBERLİK SERVİSİ

12/12

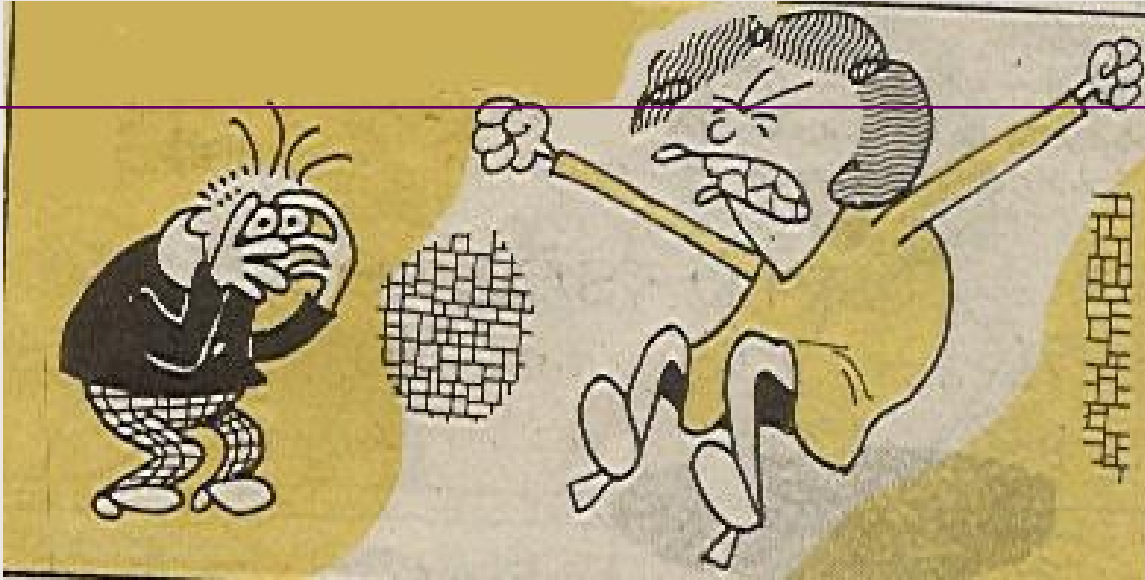
FIGHT!

ÖFKENİN TANIMI

- Birey haz alma dünyasını engelleyen herhangi bir durum, olay veya kişi ile karşılaştığında öfke duygusu oluşur. İstedğini alamama, haksız davranışlara maruz kaldığını düşünme, arkadaş kaybı, kaçırılmış fırsatlar, kavgalar, engellenme, anlaşılmama, saygısızlık, hayal kırıklığı vb. durumlar öfkeye neden olur. Her bireyin öfkelendiği durumlar farklıdır. Ayrıca bir birey aynı konuya bazen öfkelenirken bazen öfkelenmeyebilir.

Pek çok kişisel ve sosyal problemlerin(çocuk istismarı, aile içi şiddet, fiziksel veya sözel saldırganlık, toplumsal şiddet vb.) temelinde öfke vardır. Öfke hem dışsal, hem de içsel bazı olaylarla ortaya çıkar. Arkadaşınız, anneniz, kardeşiniz, sokaktaki bir adam, öğretmeniniz gibi bir *insana* veya; trafik sıkışıklığı, iptal edilen bir randevu gibi bir *olaya* da öfkelenebilirsiniz.

Öfkelenmenize;
kendi kişisel *kuruntularınız* neden
olabileceği gibi,
daha önceden başınızdan geçmiş ve sizi
öfkelenen bazı *olayların anıları* da
neden olabilir.

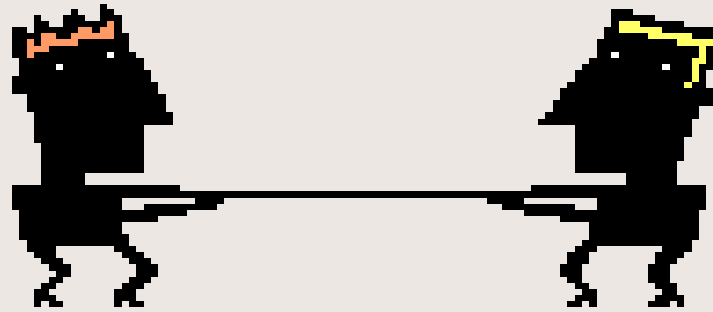


Neden Öfkeleniriz?

- Çıkılmazda hissettiğimizde
- Anlaşılmadığımızı hissettiğimizde
- Engellendiğimizde
- Tehdit algıladığımızda
- Benliğimize direkt saldırıldığında
- Önemlilerimize saldırıldığında



ÖFKE, canlı organizmanın varlığını tehdit eden olaylara gösterdiği doğal bir tepkidir. Bu duygu, organizmaya saldırıldığı zaman, kendisini savunmasına ve savaşmasına yardımcı olacak güçlü fizyolojik, duygusal ve davranışsal tepkilerin ortaya çıkmasını sağlar. Bu nedenlerle, belli düzeydeki bir kızgınlık duygusu varoluş için gereklidir.



Öfkemizi kontrol edemediğimizde olumsuz sonuçlarını görmeye başlarız. Bunlar; fizyolojik, düşünsel ve davranışsal boyutta yaşanır.

1- Öfke ve Fizyolojik Tepkiler :

- - Kan şekerinin yükselmesi
- - Nabzın ve kan basıncının artması
- - Sık sık ve zor nefes alma
- - Baş ağrısı
- - Kas ağrıları, sırt, boyun ağrıları gibi

2- Öfke ve Zihinsel Tepkiler :

- - Konsantrasyon bozukluğu
- - Düşük performans
- - Unutkanlık
- - Uykusuzluk
- - Dikkatsizlik

3- Öfke ve Davranışsal Tepkiler

- -Alkolizm
- - Madde bağımlılığı
- - Huzursuzluk
- - Acelecilik
- - İlaç kullanımı
- - Aşırı yemek yeme
- - Saldırganlık



ÖFKELENDİĞİMİZDE NELER YAPARIZ?

- UNUTMA
- GİZLEME
- HEDEF DEĞİŞTİRME
- KONTROL ETME
- BASTIRMA
- PASİF AĞLAMA
- DİREKT YÜZLEŞME
- AŞIRI TEPKİ



ÖFKE KONTROLÜ

- Öfkeyi doğru ifade etme becerisini kazanmaya “öfke kontrolü” denir.

Burada amaç;

saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır.

Öfkeyi ifade etmek...

Öfke doğru yollarla ifade edilmediğinde ;

- ✓ Baş ağrıları
- ✓ Mide rahatsızlıkları
- ✓ Solunum ve sindirim rahatsızlıkları
- ✓ Duygusal rahatsızlıklar
- ✓ Depresyon meydana gelebilir.



Öfke kontrol yöntemleri:

Bilişsel yöntemler:

- Düşünme tarzınızı değiştirmek, farklı bakış açısı geliştirmek,
- Daha mantıklı düşünceler geliştirmek,
- Öfkeyi olumlu yönerge cümleleriyle kontrol etme
(öfkenin seni ele geçirmesine izin verme vb.)
- Olayları önceden tahmin etme ve ona göre davranma
- Olumlu olayları örnek alıp, ders çıkarmak

Duygusal yöntemler:

- Duyguların farkında olma, tanımak,
- Duyguları olumlu yolla ifade etmek
- Kendinizi olumlu duygu durumunda tutmak; çevredeki olumlu olayları görmek,

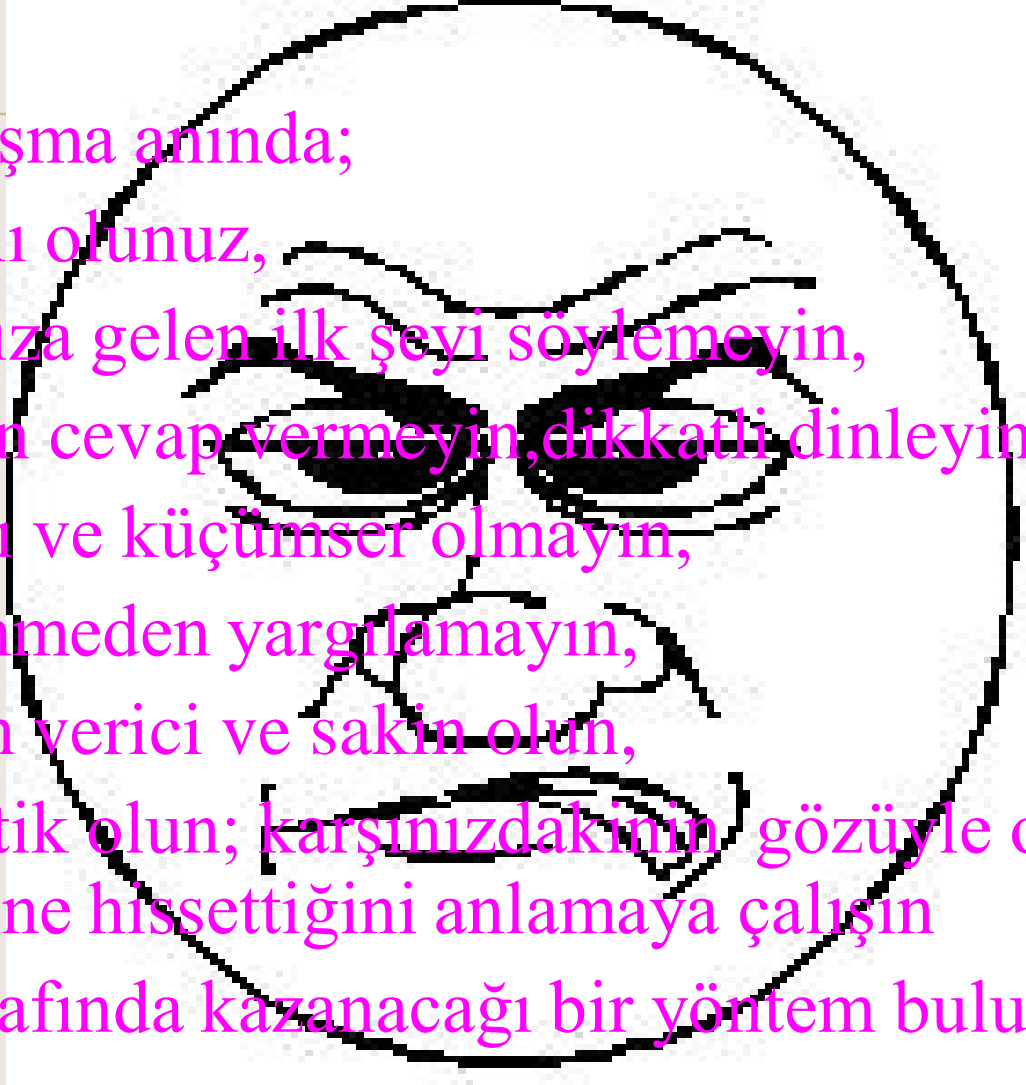
Davranışsal yöntemler:

- Kendi öfke davranışını öğrenme
- Kendinizi kışkırtan durumlardan uzak tutmak,
- Davranış değiştirmek; öfkelendiğinizde ki olumsuz hareketleri olumlu olanlarla değiştirmek
- Her zaman öfkelenmenizin sebeplerini, öfke davranışlarınızı ve bunların sonuçlarını değerlendiriniz

İletişim:

Bir tartışma anında;

- Saygılı olunuz,
- Aklınıza gelen ilk şeyi söylemeyin,
- Hemen cevap vermeyin, dikkatli dinleyin,
- Alaycı ve küçümser olmayın,
- Düşünmeden yargılamayın,
- Güven verici ve sakin olun,
- Empatik olun; karşınızdakinin gözüyle olaya bakıp, ne hissettiğini anlamaya çalışın
- İki tarafında kazanacağı bir yöntem bulun



Öfkelenmemek için...

- Zamanlama: daha stresli olduğunuz saatleri bilin,işlerinizi ona göre ayarlamak,
- Kaçınma: öfkeliendiren ortam olay veya kişilerden uzak durmak,
- Alternatifler bulmak,
- Danışmana başvurmak



Basit bazı yöntemler...

- Diyaframdan derin nefesler alın; nefes alıp verdiğinizde göğüs değil, karnınız şişmelidir
- Bu arada kendinize “gevşek” veya “sakin ol” deyin
- İçinizden 10’a kadar sayın,
- Sizi rahatlatacak, sevdiğiniz bir ortamı hayal edin
- Yavaşça basit birkaç egzersizle kaslarınızı gevşetmeye çalışın
- Bu teknikleri her gün yapıp ezberleyin ve sonra gergin ortamlarda otomatik olarak uygulayın

Mizaha yönelmek,

Mizah, çeşitli yollarla öfkenizin yoğunluğunun azalmasına yardımcı olabilir. Ancak;

- ✓ Mizah kullanarak sorunlar çözülmez,
- ✓ Alaycı mizahtan uzak olunması gerektiği de unutulmamalıdır



ÖFKEMİZİ ANALİZ EDELİM...

- BANA GÖRE ÖFKE NEDİR?
- BENİ DAHA ÇOK NE ÖFKELENDİRİR?
- KİM ÖFKELENDİRİR?
- KIRMIZI ÇİZGİLERİM NEDİR?
- ÖFKEMİ DAHA ÇOK NASIL İFADE EDERİM?
- ÖFKEMİ İFADE EDİŞİM NE KADAR SAĞLIKLI?
- ÖFKEMİN ORTASINDAYKEN NE HİSSEDERİM?
- ÖFKEMDEN SONRA NELER HİSSEDERİM?

Bu soruların cevaplarını tespit edin. Kendinizi iyi tanıyın

ÖFKENİN SİZE ZARAR
VERMESİNE İZİN
VERMEYİN...

A close-up photograph of two men in business suits. The man on the left is older, with grey hair and a beard, smiling warmly. The man on the right is younger, with dark hair, also smiling. They are looking at each other, suggesting a positive interaction or agreement.

PROBLEM ÇÖZME

PROBLEM ÇÖZME

- İnsanlar günlük hayatlarında pek çok sorunlarla karşılaşır, sorunlar hayatımızın doğal bir parçasıdır
- Yaş, statü, cinsiyet, kariyer ne olursa olsun günlük hayatta herkes sorunlarla karşılaşabilir.
- Sorunlar başarı ve mutluluğu engelleyebilir bu nedenle sorun çözme becerisini kazanmak önemlidir.

Bir problem yada sorun
özümünde Őu yöntem
kullanılmalıdır.

1-Problemli belirleme

- Problem hakkında bilgi toplama
- “Bu neden bir problem?” sorusuna cevap arama
- Sorunun kime ait olduğunu ve benim katkım var mı?
Sorularının cevaplanarak sorunu tam olarak belirleyin



2-Çözüm seçeneklerinin oluşturulması:



- Akla gelen bütün çözüm yöntemleri sıralanmalı
- “kaçma” ve “kabullenme” seçenekleri de düşünülmelidir.

3-Uygun yöntemin bulunması.

- Tüm çözüm seçeneklerinin incelenip en uygun olanın seçilmesi



4-Kararın uygulanması:

- Seçilen yöntemin uygulanması için gerekli olan şartları oluşturun
- Planınızı uygulayın. Bu arada bu çözüm yönteminin size kazandırdıklarını ve kaybettirdiklerini tespit edin

5-Değerlendirme:

- Problem veya sorunun çözüme ulaşım ulaşılmadığı değerlendirilir. Ayrıca yöntemin başka sorunlar getirip getirmediği de incelenir
- Sorun çözümlenmediyse, aşamalar tekrar gözden geçirilip uygun yöntem bulunur.



Bazen sorunlar ve öfkelerimiz
yaşamdaki kaçınılmaz durumlardan
kaynaklanıyor olabilir
(ölüm, hastalık, doğal afet vb.)
değiştirilemeyecek bir durumsa
çözüm yerine en iyi strateji sorunla
yüzleşmek ve kabullenmektir.

AKRAN ZORBALIĞI



Zorbalık;

Daha az güçteki birine, daha güçlü biri yada bir grup tarafından tekrarlayan psikolojik yada fiziksel eziyettir.



Zorbalık Őekilleri:

- Sözlü: ad takma,küçük düşürme,tehdit etme
- Fiziksel: vurma,çelme takma,iteleme,tekmeleme yada çocuğun eşyalarını çalma veya onlara zarar verme
- Sosyal: çocuğu dışlama, önemsememe,hakkında söylentiler yayma, para alma,
- Psikolojik: çocuğu sürekli izleme yada ters bakma gibi davranışlardır.

Kimler zorbalık yapar?

- Kendine güvensiz, çevresinden korkan, kaygılı ve huzursuz olan kişiler,
- Zorbalık dışında daha olumlu yollarla iletişim kuramayan, sosyal becerilere sahip olmayan,
- Kendisi ile ilgili iyi duygulara sahip olmayan,
- Dikkat çekmek, ün sahibi olmak için bu yöntemi kullananlar,
- “zorbalık işe yarar” şeklinde yanlış düşünceye sahip olanlar zorbalığa başvurabilirler

Ayrıca zorbalık yapanlar;
güçsüzlük, başarısızlık gibi
olumsuz duygulardan kaçınmak
ve kendini yetkin, başarılı
hissetmek için diğer kişileri
sindirirler.

Zorbalıktan korunmak için;

- Sosyal becerilerinizi (sorun çözme, çatışma çözme, öfke kontrolü gibi) geliştirin,
- Uzlaşmacı yöntemleri ve alternatif çözümler üretmeyi öğrenin
- Kişiler arası farklılıkları kabul edin,
- Doğru iletişim kurma becerinizi geliştirin
- Kendinizi iyi tanıyın ve sürekli geliştirin

UNUTMAYIN....

Hiçbir öğrencinin başkasına zorbalık
yapmaya,
alay etmeye,
şiddet uygulamaya,
tehdit etmeye,
dersin huzurunu bozarak diğerlerinin
öğrenim hayatını engellemeye
HAKKI YOKYUR...

Zorbalıkla karşılaşırsanız....

- Okul yönetimine, sınıf öğretmenine, rehber öğretmenine haber veriniz,
- Yapılan tehditleri dikkate almayın,
- Günlük hayatta karşılaştığınızda emniyete gitmekten çekinmeyiniz
- Bu tür kişi ve ortamlardan uzak durunuz

NE DÜŞÜNMEYE...
NE GÜLMEMEYE...
NE ÇALIŞMAYA...
NE İSTEMEMEYE...
NE HAYAL ETMEYE...
NE DE SEVDİĞİNİZİ
SÖYLEMEYE
GEÇ KALMAYIN

