

ÖFKE DUYGUSUNU YÖNETMEK İÇİN TAVSİYELER

- Öfkeye yol açan başlıca etkenlerin, güncel sorunlar (başkalarının yaptıkları haksız davranışlar, engelleyen olaylar veya daha başka deyişle A'lar: harekete geçirici olaylar) değil, kendi inançlarımız ve iç-konuşmalarımız olduğunu kabul edin.

- Gündelik sorununuz (başka bir deyişle, sizi öfkелendirildiğini sandığınız başlatan olay veya kişi) ile başa çıkmaya girişmeden önce duygusal sorununuz (öfkeniz) ile başa çıkın.

- Bir kimseye karşı duyduğunuz öfkeden vazgeçmenin avantajlı ve avantajsız yanlarını iki sütun halinde dizeleyin.

- Sağlıksız duygularınız yerine sağlıklı duyguların konulması için çaba gösterin

Tatsız ve Sağlıksız Duygular	Tatsız Fakat Sağlıklı Duygular
1-Bunaltı ve Korku	1-Kaygı
2-Öfke ve Hiddet	2-Can sıkınlığı
3-Umitsuzluk ve Depresyon	3-Üzgünlük
4-Aşırı Engellenme	4-Düş Kırıklığı
5-Şiddetli Suçluluk	5-Pişmanlık
6-Ağır Derecede İncitilmişlik	6-Esef
7-Utanç	7-Hafif Kıskaçlık
8-Aşırı Kıskaçlık	8-Eziklik
9-Küçük Düşmüşlük	9-Kendini Düzeltme Niyetiyle Birlikte
10-Kendinden Nefret	Düş Kırıklığı

- Öfkelenmek yerine; duygularınızı, haklarınızı, düşüncelerinizi öfke gösterisi yapmadan açıklayın ve savunun.

- Kendinizden, başkalarından ve dünyadan yerine getirilmesini beklediğiniz kesin istemlerinizi en aza indirin. –meli'li ve zorunluluklu sözlerinizin yerine , dilekler, arzular ve tercihler koyun. Sizi öfkелendiriyor gibi görünen şey hakkında kendi kendinize konuşurken, kendinizce isteklerinizi tercihler, arzular ve dilekler biçiminde ifade edin. ".....tercih ederim","..... arzu ederim"," Dilerim ki....." sözcüklerini içeren cümleler kullanın. Bu tür sözler duygusal istikrar sağlar. Kendiniz hakkında, olaylar ve durumlar hakkında kendi kendinize neler söylediğinizin farkında olun.

- Herhangi belirli bir zamanda var olan olayların ve durumların o sırada var olan koşullar ve etkileyici kuvvetlerde değişiklik olmadıkça var olmaya devam edeceklerini kabul edin. Bu olayların gelecekte düzeltilmesi için çalışın.

- Berbat olarak niteleyen sözler, dayanılmazlık anlamına gelen sözler, suçlayıcı ve lanetleyici sözler kullanmayı en aza indirmeye çalışın; engellenmeye dayanıklılığınızı ve kendinizi kabul edişinizi kuvvetlendirin.

- Öfkeyi dışa vurmanın sağlıklı bir yol olduğu inancından vazgeçin. Öfke kalp-damar hastalıklarına, yüksek tansiyona neden olur; bunlar da inmelere ve daha başka önemli bozukluklara yol açarlar. Öfke öfkelenene zarar verir, hafif hırçınlık ve can sıkınlığı sağlıklı sayılabilir.

- Öfkenizi dışa vuracak veya içinizde tutacak yerde şiddetini azaltın. Öfkenin dışa vurulması gelecekte öfkeyi kullanma alışkanlığı doğurur. Öfkeyi dışa vurmanın yerine o olayın veya kişinin canınızı sıktığını dışa vurun. İletişim becerilerinizi kullanın ve haklarınızı, duygularınızı açıkça öne sürerek kendinizi kabul ettirici bir tutum izleyin.

- Duygusal sıkıntı içinde olduğunuz zaman kendi kendinize konuşurken serin kanlı bir dil kullanın.

- Öfkenizin tetiğini çekebileceğini tahmin ettiğiniz durumlarla karşılaşınca ne söyleyeceğinizi, ne yapacağınızı zihninizde prova edin.

- Şunlara benzer öfke ile başa çıkmayı kolaylaştırıcı iç konuşma sözleri kullanmaya çalışın: "Bu hoşuma gitmiyor, ama buna dayanabilirim.", "Bununla baş edebilirim", "Ona kadar say, bir daha say."
- Öfkenizin düzeyi çok yüksek ise, öfkenizin tetiğini çeken durumdan uzaklaşın.
- Hoşlanacağınız bir etkinlikle geçici olarak uğraşmak yoluyla dikkat dağıtma, saptırma ve eğlence tekniklerini kullanın. Bu öfke düzeyinizi azaltacaktır.
- Öfkeli olmanız yüzünden depresyona girmekten veya daha da öfkelenmekten kaçının. Sürekli öfke durumu gösteriyorsanız profesyonel bir terapi yardımı almayı düşünün.

Öfkenizi uzun erimde düzeltmek istiyorsanız, aşağıdaki tavsiyelere uyabilirsiniz:

- Öfke ve "Kendi Kendine Yardım -ABCDE Analizi Formunu" doldurun. (Gültekin,2002: 209; Akkoyun,1982:55).
- Öfkenizin başlıca sorumlusu olan akla aykırı inançlarınızı ve içsel konuşmalarınızı ortaya çıkarın (Tablo-2). (Gültekin, 2002; Akkoyun,1982).
- Öfkenize neden olan akla aykırı inançlarınızla iç konuşmanızı irdeleyin ve çürütmeye yönelik çaba harcayın (Gültekin,2002).

ÖFKE VE ABCDE ANALİZİ - KENDİ KENDİNE DÜZELTME FORMU

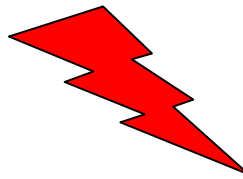
A. Başlatan Olay (Tatsız olay veya durum; bu, meydana gelmesi beklenen bir olayda olabilir)
-En iyi arkadaşım, benden habersiz başka bir arkadaşıyla sinemaya gitmiş.

B. İnançlar ve İçsel Konuşma Sözleri (Akla aykırı inançlarınız ve iç konuşma sözleriniz)
Aklı Aykırı/Mantıksız İnançlar-İçsel Konuşmalar
*Onun en iyi arkadaşı benim, benimle sinemaya gitmeliydi.
 O salakla nasıl sinemaya gider.
 Yoksa beni beğenmiyor mu?
 Beni çağırmadıklarına göre benim hakkımda olumsuz düşünceleri var.
 Artık benimle arkadaşlık yapmak istemiyor.*

C. Duygusal ve Davranışsal Sonuçlar (Tatsız duygunuz ve uyumsuz davranışınız): Duygular: Davranışlar (veya tasarlanan davranışlar)
İstenmeyen Duygusal Sonuçlar
*Öfke
 Kızgınlık
 Nefret
 Kiskançlık*
İstenmeyen Davranışsal Sonuçlar
*Küsmeye
 Somurtma
 İntikam Almaya Çalışma
 Dedikodu Yapma*

D. İrdeleme ve Tartışma Akla aykırı inançların ve içsel konuşmaların tartışılması ve çürütülerek yerine akla uygun inançların, içsel konuşmaların yerleştirilmesi
Akla Uygun/Mantıklı İnançlar-İçsel Konuşmalar
Beni sinemaya çağırması, başka biriyle gitmesi beni hayal kırıklığına uğrattı.Ama bununla baş edebilirim.Bana karşı her zaman böyle değil, böyle davranmasının başka nedenleri var. Benden başka da yakın arkadaşları olabilir.

E. Etkiler irdelemenin yeni duygu ve düşüncelere etkileri (akla uygun olmayan inançlarla başarılı bir biçimde mücadele etmenin etkileri).
İstendik Duygusal Sonuçlar
*Kendini Düzeltme Niyetiyle Birlikte Düş Kırıklığı
 Hafif kiskançlık
 Kaygı*
İstendik Davranışsal Sonuçlar
*Bu durumu arkadaşım ile konuşabilirim
 Yeni arkadaş ile ben de arkadaş olabilirim*





AKLA AYKIRI/ MANTIKSIZ İÇSEL KONUŞMALARIN ÖZELLİKLERİ

Akla Aykırı İçsel Konuşmalar	Özellikleri	Örnekler
1.Meli'li Sözler	-Birey "ne olursa olsun arzularım ve tercihlerim doyurulmalıdır" talebindedir. -Bu talepler kişiyle, başkalarıyla veya çevreyle ilgili olabilir. Bunlar açık ya da örtük olarak "meli ve malı" gibi ifadeleri içerir.	-Herkes tarafından sevilmeliyim. -Popüler olmalıyım. -Benimle oynamalı. -Bana ait olmalı. -Dünya adaletli olmalı.
2.Berbat Olarak Niteleyen Sözler	-Bunlar bir durum ya da olayı kötünün de kötüsü olarak niteleyen sözlerdir.	-Ne berbat bir gün -Korkunç bir olay -İğrenç bir insan
3.Suçlayıcı ve Lanetleyici Sözler	Bunlar kendimizi ve başkalarını suçlayan, kötüleyen, kendinizin ya da başkalarının cezalandırılmasını, başına kötü bir olay gelmesini dileyen sözlerdir.	-Allah belanı versin -Allah beni kahretsin -Kahrolası yaratık -Alçak
4.Dayanamamazlık Anlamına Gelen Sözler	Bir kimsenin, bir durumun ya da bir şeyin dayanılmaz, katlanılmaz olduğunu ifade eden sözlerdir.	-Buna dayanamam -Bu beni öldürür -Bu kadına tahammül edemiyorum.
5. Kendini Değersiz Sayan Sözler	Bunlar kendinizi değersi gören inançlarınız, işe yaramayan biri olduğunuzu ifade eden içsel konuşmalardır.	-Tükenmişim ben -Ölmüşüm ben -Benden ne köy olur, ne kasaba -Ben aptalın tekiyim -Ben değersiz biriyim
6. Değişmezlik Anlamına Gelen Sözler	Bunlar , bir kişinin, durumun ya da içinde yaşanan koşulların hep böyle kalacağını veya hiçbir zaman meydana gelmeyeceğini ifade eden sözlerdir.	-Her zaman böyle olacak -Bu durum hiçbir zaman değişmeyecek -Hep böyle zaten

ÖFKE KONTROL YÖNTEMLERİNDE TEMEL İLKELER

1- Konu sizin için önemliyse mutlaka konuşun.

Kişinin karşılaştığı tüm adaletsizlikleri ve sıkıntıları bireysel olarak ele alması gerekmez. Bazı şeyleri göz ardı etmek, olgunluk belirtisidir. Ama bunun bedeli kendinizi, öfkeli sıkıntılı ya da mutsuz hissetmeniz olacaksa, sessiz kalmak büyük bir hatadır. Bizim için önemli konularda tavır almamayı başaramamamız, benliğimize zarar verir.

2- İşler kızıymışken vuruşa geçmeyin.

Bazı ilişkilerde iyi bir kavga havayı temizleyebilir, ama hedefiniz sabitlemiş bir modeli değiştirmekse, konuşmak için en kötü zaman kendinizi öfkeli ya da gergin hissettiğiniz anlar olabilir. Konuşmanın ortasında öfkelenmeye başladığınızı sezerseniz şöyle diyebilirsiniz: "Kafamı toplamak için biraz zamana ihtiyacım var. Bunu konuşmak için başka bir zaman saptayalım". Ancak bu durum geçici olarak uzaklık aramak, soğuk bir tutumla içine kapanmak ya da duygusal bağlantıyı koparmakla aynı şey değildir.

3- Sorunu düşünüp konunuza açıklık kazandırmaya zaman ayırın.

Konuşmaya başlamadan önce, kendinize şu soruları sorun.

Beni öfkeliendiren durum hangisi?

Burada asıl sorun ne ?

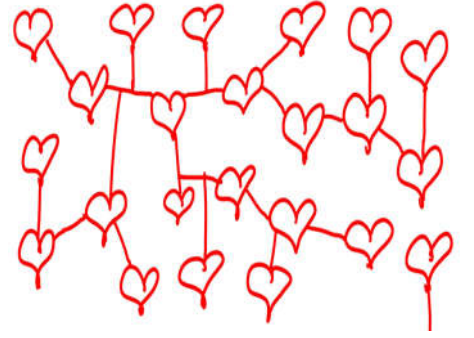
Benim konumum ne ?

Ulaşmak istediğim şey ne ?

Kim Neden Sorumlu ?

Değiştirmek istediğim şey tam olarak ne ?

Yapacağım ve yapmayacağım şeyler hangileri?



4- İletişim hatalarından kaçının

Suçlamayın, yorumlamayın, irdelemeyin, teşhis koymayın, damgalamayın, söylev çekmeyin, ahlak dersi çıkarmayın, emretmeyin, uyarmayın, sorgulamayın, dalga geçmeyin. Diğer kişiyi önemseyin.

5- Ben Diliyle Konuşun

Gerçek bir, "ben bildirim" diğer kişiyi eleştirmeden ya da suçlamadan ve kendi tepki ve duygularımızdan diğer kişiyi sorumlu tutmamayı gerektirir.

6- Bulanık taleplerde bulunmayın.

İnsanların sizin ihtiyaçlarınızı tahmin etmelerini ya da talep etmediğiniz şeyleri yapmalarını beklemeyin. Ne istediğinizi açıkça anlatın.

7- İnsanların farklı olduğu gerçeğini kabul edin.

Farklı bakış açıları ve farklı tepki şekilleri, kişilerden birinin haklı ve diğerinin de haksız olduğu anlamına gelmez.

8- Hiçbir sonuca varmayan tartışmalara girmeyin.

Diğerlerini, haklı olduğunuza ikna etmeye çalışmayın. (Durumu ikimiz de farklı görüyoruz).

9- Her bireyin kendi davranışlarından sorumlu olduğunu görün.

10- Başka birine ne düşündüğünü ve hissettiğini ya da ne düşünmesi ve hissetmesi gerektiğini söylemeyin. (Öfkelenmeni anlıyorum, senin yerinde ben de olsam belki bende öfkelenirdim. Ama bu konuyu tekrar tekrar düşündüm ve son kararım bu).

11- Üçüncü bir taraf aracılığıyla konuşmaktan kaçın.

Diğer kişinin davranışına öfkelendiğinizde, bu davranışın sizin üzerinizdeki etkisini açıkça belirtin.

ÖFKE ANINDA İLK YARDIM TEPKİLERİ

- 1- Eğer Öfke durumundaki kişi sizseniz; öfke anında ne tür tepkiler gösterdiğinizi araştırın..
- 2- Normal bir duygu olduğunu kabul edin..
- 3- Gereksinmeleri karşılanmamışlar saldırmaya hazırdır..
- 4- Öfke yaşayan birinin konuşmasına izin verin..
- 5- Öfkeli olan bireye "öfkemi kontrol edebilirim!... duygusunu aşmayın.
- 6- Çatışma ortamından birkaç dakika uzak kalın.
- 7- Öfke anında öfkeli bireyin dikkatini başka yerlere çekin.
- 8- Kızgın ve öfkeli birey uygun davranamaz.Yanlış anlar, iletişimi güçtür.
Böyle durumlarda;
 - a. Dinleme becerisini kullanın.
 - b. Israrcı olmayın, sakin davranın.
 - c. Sakin olun, "uygunsan dinlemeye hazırım" mesajını verin.
 - d. Az ve öz konuşun.
- 9- Eğer bir öneri varsa hemen verin.
- 10- Öfkeye eşlik eden duyguyu bulup yansıtın.." kızmışsın.. v.b.."
- 11- Eğer siz sorunun bir parçasıysanız kabul edin. Paylaşılmadığı sürece çözüm güçleşir.
- 12- Olumlu davranışları vurgulayın.
- 13- Gevşeme egzersizleri yapılabilir. (Nefes egzersizleri veya bedeni rahatlatıcı birkaç küçük etkinlik)
- 14- Hayal tekniği kullanılabilir.
Örnek; Rahat bir ortamda, müzik açılmalı ve mümkünse gözler kapatılmalıdır. "Küçük bir şişenin içinde denize bırakılmışsınız...Uzun zaman önce birileri sizi oraya kapatmış ve denize atmış..Dalgalarla birlikte bir oraya bir buraya savruluyorsunuz..zamanla dalgalar sizi kıyıya sürükledi..Şimdi kumsaldasınız..Biri geldi,şişeyi açtı ve sizi kurtardı..Her yanınız uyuşmuş..Şişeden yavaş yavaş çıkıyorsunuz..Önce başınız...omzunuz..kollarınız..gözdeniz..son olarak ayaklarınız..şişeden çıktınız..yavaş yavaş havadaki güzel kokuları hissetmeye başladınız..Artık özgürsünüz..İstedığınız yere gidebilirsiniz..Yavaş yavaş mekana dönelim..Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz.."
- 15- Müzik kullanılabilir.(Özellikle rahatlatıcı, klasik veya meditasyon müzikleri)
- 16- Bireyin enerjisini sevdiği bir aktiviteye yönlendirin.
- 17- Her zaman O'na yardım etmeye hazır olduğunuzu iletin, böylece öfke kontrolü kolaylaşır.
- 18- Eğer öfke durumundaki kişi sizseniz sevdiğiniz, güvendiğiniz birileriyle yaşananları paylaşın.
- 19- Gülün, kahkaha, çığlık atın, isterseniz ağlayın.
- 20- Yaşamakta olan sorunun hızlı bir biçimde değerlendirilmesini yapın.
- 21- Kaynağını araştırıp bulmaya çalışın. Tüm bunların başarılması için "Öfke Günlüğü" tutun.

***Bu öneriler, Ankara Valiliği Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından hazırlanan Öfke ve Yönetimi adlı kitaptan alınmıştır.

