

# ÖFKE YÖNETİMİ

## ÖFKE İLE İLGİLİ BİLİNMESİ GEREKENLER

- öfke geçici bir duygudur
- süresi kısadır
- bu esnada yanlış kararlar vermek ve hata yapma şansı yüksektir
- öğrenildiğinde kontrol edilebilen bir duygudur
- çok güçlü bir enerji kaynağıdır
- kontrol edilebildiğinde yararlı/egitici bir duygu haline getirilebilir

Öfkemizi kontrol edebilmek için :  
Acele karar vermeyin, eğer duygunuzu kontrol edemiyorsanız, ortamdaki uzaklaşın ve öfkenize sebep olan konuyu, daha sonra tekrar değerlendirin, olayın çok sıcak ve yoğun olduğu anda, duygularımızı, düşüncelerimizi kontrol edemeyebiliriz veya algı hataları yapabiliriz, ön yargılarımız devreye girip analitik düşünmekten uzaklaşabiliriz.

- Sakin olmamız gerektiğini hatırlamaya çalışmalıyız.
- Bilincimizi kaybetmememiz gerektiğini hatırlamalıyız
- Biliyorsak nefes alma egzersizlerini yapmayı düşünmeliyiz, bazen bu yoga, kas gevşeme egzersizleri, farkındalık egzersizleri şeklinde de düşünülebilir.

Öfkemizi kontrol edebilmek için aslında çok kısa bir süreye / dakikalarla sınırlı ihtiyacımız olduğunu unutmamalıyız.  
- Öfkemizi en yüksek yaşadığımız anda, sözel veya fiziksel tepki vermeye özen göstermeliyiz.  
- Karşımızdaki insana o anki duygularımızı kırıcı ve yıkıcı olmadan aktararak, konuşmanın bitirilmesi gerektiği veya konunun değiştirilmesi gerektiği veya bir çalışma ortamı ise ara verilmesi gerektiğini hatırlatmalı ve empati yapabilecek bir karşı taraf varsa yardımını isteyebiliriz.

Öfkemizi tanıyorsak, daha önceden belirlediğimiz alternatif davranışları, dikkatimizi başka yöne çevirmek, hoşlandığımız bir şey ile uğraşmak gibi dikkat dağıtıcı yöntemleri veya geliştirdiğimiz stratejileri deneyebiliriz.

Duygusal zekânız ve hoş görü/iyi niyet duygularınız size öfkenizi kontrol edebilmeniz için yardımcı olabilecek en önemli iki özelliğinizdir. Eğer bu özelliklerinizi devreye sokamıyorsanız yukarıda bahsedilen öfke kontrol yöntemlerinde zorlanacağınız farkında olmalısınız.