

ÖĞRETMENLERDE ÖFKE KONTROLÜ



Öfke Duygusu

Öfke uygun ifade edildiğinde, son derece sağlıklı ve doğal bir duygudur. Öfke, çok hafif bir tepkiden hiddete kadar farklı yoğunlukta yaşanan bir duygudur. Ancak kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüşürse okul-iş hayatında, kişisel ilişkilerde ve genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açar.



Öfkenin fiziksel işaretleri

Uyaran duyguyu harekete geçirir,
Stres ve gerginlik başlar,

Enerjiyi arttıran adrenalin salgısı artar,
Nefes alıp verme sıklaşır,

Kalp atışları hızlanır,
Kan basıncı artar.

Fiziksel belirtileri nasıl kontrol altına alabilirsiniz?

- Derin nefes alma
- Sistemik Gevşeme

S-A-Y

- Sakinleşme
- Alternatif düşünce
- Yönlendirme

ÖFKEYLE OLUMLU BAŞ ETME YOLLARI



1. Hangi duygunuz öfkeye yol açıyor? Önce asıl duygunuzu fark edin.
2. Düşüncelerinizi olumlularla değiştirin!
3. Zamanlama
4. Gerektiğinde mola alıp sakinleşin!

5. Karşı tarafı suçlamak yerine kendi duygularınızı ifade edin.(ben dili)
6. Karşıdaki kişinin niyetini anlamaya çalışın.

7. Duygularınızı anlattığınız bir günlük tutun. Yazı yazmak zor geliyorsa resim de yapabilirsiniz.
8. Espriden faydalanın
9. Stresle başa çıkmanın yollarını arayın

10. Direkt durumla yüzleşmektense dolaylı yöntemler kullanmayın (intikam almak ya da başkalarını kurban etmek gibi)
11. Öfkenin yarattığı enerjiyi atın.

Özetle...

- Gerçekten öfkelenmemize sebep olacak durumlarda öfkelenmemiz gayet doğal ve normaldir.
- Ancak unutmamamız gereken öfkenin kendisinin değil ifade ediliş şeklinin sorun olabileceğidir.