

SORGUN
Rehberlik ve Araştırma Merkezi



DEĐERLER EĞİTİMİ
2018-2019
EKİM

ÖFKE KONTROLÜ



- ❖ **Öfkeyi besleyen, yine öfkedir. Lain**
- ❖ **Hiddet ekilen yerden, pişmanlık biçilir. Alexandro Manzoni**
- ❖ **Öfkeliyken konuş, göreceksin ki pişman olacağın en güzel konuşmayı yapacaksın. Ambrose Bierce**
- ❖ **Öfke, aklın alevini söndüren büyük bir rüzgardır. Andre Gide**
- ❖ **Her insan öfkelenir bu kolaydır; fakat tam adamına, tam ölçüsünde, tam zamanında, tam yerinde ve tam usulünde öfkelenmek, ne herkesin kudretindedir ne de kolaydır. Aristoteles**
- ❖ **Öfkenin her zaman bir nedeni vardır; ama her zaman iyi bir nedeni yoktur. Benjamin Franklin**
- ❖ **Kızgınlık, insanın lambasını söndüren bir rüzgardır. Brooks Akinson**
- ❖ **Sevinçli anında kimseye vaatte bulunma, öfkeli anında kimseye cevap verme. Çin Atasözü**



- ❖ **İnsanın kızması, başkalarının hatalarının intikamını kendinden alması demektir. Jonathan Swift**
- ❖ **Öfke gelince, akıl uçup gider. G. E. Lessing**
- ❖ **Öfkeli bir insan, ağzını açar gözlerini kapar. Marcus Porcius Cato**
- ❖ **Hiçbir şey öfke kadar, insan düşüncesini sapıtamaz. Montaigne**
- ❖ **Öfke ve kin, doğruluğun sınırları dışındadır. Bu tutkular, yalnız işlerine akıllarıyla bağlanmayan insanların işine yarar. Montaigne**
- ❖ **Kızan bir kimse akli başına gelince, bu sefer de kendisine kızar. Publilius Cyrus**
- ❖ **Zorluklara karşı kızmak, onu yenemeyeceğinizi anlamak demektir. Rabindranath Tagore**
- ❖ **Hiçbir zaman çıktığın kapıyı hızla çarpma, geri dönmek isteyebilirsin. Don Herold**



- ❖ **Kızgınken karar veren, fırtınalı havada yelken açan bir insan gibidir. Euripides**
- ❖ **Sinirli olduğu zaman her şey sabrı taşıyor, incitıyor, ateşi yükseltiyor. Frederic Amiel**
- ❖ **Öfke geçici bir çılgınlıktır, hükmetmeye bak yoksa o sana hükmeder. Horatius**
- ❖ **Yenilmez düşman öfke, şifası olmayan hastalık hırstır. Hint Atasözü**
- ❖ **Kuvvetli kimse demek, güreşte başkalarını yenen değil; ancak hiddet anında kendine hakim olandır. Hz. Muhammed (sav.)**
- ❖ **Hiçbir kul, bir öfke yudumunu yutması kadar kendisine yararlı bir süt veya bal yudumu yutmamıştır. Hz. Ömer (r.a.)**
- ❖ **Hiddet, bulunduğu kaba döküldüğü yerden daha çok zarar veren bir asittir. İngiliz Atasözü**



- ❖ **Öfkeyle geçen bir dakikanız, mutluluğunuzdan çalınmış altmış saniyedir. Ralph Waldo Emerson**
- ❖ **Öfke ateşi önce sahibini yakar, sonra kıvılcımı düşmana ya varır ya varmaz. Sadi Şirazi**
- ❖ **Öfken ve nefsin bir olup aklını yener. Daima sabırlı, sebatlı ve iradene sahip olasın. Şeyh Edebali**
- ❖ **Tartışmalarda öfkelendiğimiz an gerçek için değil, kendi hesabımıza çalışmaya başlarız. Thomas Cariyle**
- ❖ **Öfkenin başlangıcı çılgınlık, sonu pişmanlıktır. Thomas Cariyle**
- ❖ **Öfkeli bir adamı susturmak istiyorsanız, önce siz susunuz. Voltaire**
- ❖ **İki şiddetli yangın karşılaşıp birleşince, onları kızdıran şeyi de yakıp tüketirler. William Shakespeare**

Kuvvetli k mse demek, güreşte başkalarını yenen değil; ancak hiddet anında kendine hakim olandır.

Hz. Muhammed (sav.)



Öfke ateşi önce sahibini yakar,

sonra kıvılcımı düşmana ya varır ya varmaz.

Sadi Şirazi

SEVİNÇLİ ANINDA KİMSEYE

VAATTE BULUNMA,

ÖFKELİ ANINDA KİMSEYE CEVAP VERME.

Çin Atasözü

HİÇBİR ZAMAN ÇIKTIĞIN KAPİYİ HIZLA ÇARPMA,

GERİ DÖNMEK İSTEYEBİLİRSİN.

Don Herold

Öfke rüzgar gibidir, bir süre sonra diner ama dal kırılmıştır bile...



*Öfkenin başlangıcı çılgınlık,
sonu pişmanlıktır.*

Thomas Cariyle

Her insan öfkelenir bu kolaydır; fakat tam adamına, tam ölçüsünde, tam zamanında, tam yerinde ve tam usulünde öfkelenmek, ne herkesin kudretindedir ne de kolaydır.

Kızgınlık, insanın lambasını söndüren bir rüzgardır.

**Öfken ve nefsin bir olup aklını yener.
Daima sabırlı,
sebatlı ve iradene sahip olasın.**

Öfkelenince Neden Bağırırız?

Hintli bir ermiş öğrencileri ile gezinirken Ganj nehri kenarında birbirlerine öfke içinde bağırarak bir aile görmüş. Öğrencilerine dönüp “insanlar neden birbirlerine öfke ile bağırırlar?” diye sormuş. Öğrencilerden biri “çünkü sükûnetimizi kaybederiz” deyince ermiş “ama öfkelendiğimiz insan yanı başımızdayken neden bağırırız? O kişiye söylemek istediklerimizi daha alçak bir ses tonu ile de aktarabilecekken niye bağırırız?” diye tekrar sormuş.

Öğrencilerden ses çıkmayınca anlatmaya başlamış: **“İki insan birbirine öfkelendiği zaman, kalpleri birbirinden uzaklaşır. Bu uzak mesafeden birbirlerinin kalplerine seslerini duyurabilmek için bağırarak zorunda kalırlar. Ne kadar çok öfkelenirlerse, arada açılan mesafeyi kapatabilmek için o kadar çok bağırmaları gerekir.”**

“Peki, iki insan birbirini sevdiğinde ne olur? Birbirlerine bağırarak yerine sakince konuşurlar, çünkü kalpleri birbirine yakındır, arada mesafe ya yoktur ya da çok azdır. Peki, iki insan birbirini daha da fazla severse ne olur? Artık konuşmazlar, sadece fısıldaşırlar çünkü kalpleri birbirlerine daha da yakınlaşmıştır. Artık bir süre sonra konuşmalarına bile gerek kalmaz, sadece birbirlerine bakmaları yeterli olur. İşte birbirini gerçek anlamda seven iki insanın yakınlığı böyle bir şeydir.”

Daha sonra ermiş öğrencilerine bakarak şöyle devam etmiş: “Bu nedenle tartıştığınız zaman kalplerinizin arasına mesafe girmesine izin vermeyin. Aranıza mesafe koyacak sözcüklerden uzak durun. Aksi takdirde mesafenin arttığı öyle bir gün gelir ki, geriye dönüp birbirinize yakınlaşacak yolu bulamayabilirsiniz.”



**Öfkeyle geçen bir dakikanız,
mutluluğunuzdan çalınmış
altmış saniyedir.**



Öfkeye Yenilmemek

Bir zamanlar çok çabuk öfkelenen ve bu yüzden hiç arkadaş edinemeyen küçük bir oğlan varmış.

Babası ona bir kese dolusu çivi vermiş ve her öfkелendiğinde, bahçe kapısına bir çivi çakması gerektiğini söylemiş. Oğlan daha ilk gün kapıya 37 çivi çakmış.

İlerleyen haftalarda, öfkесini kontrol etmeyi öğrendikçe, kapıya çaktığı çivilerin sayısı da her geçen gün azalmış. Gün gelmiş, öfkесini kontrol etmenin kapıya çivi çakmaktan daha kolay olduğu keşfetmiş. Ve bir gün çocuk, öfkесine hiç yenilmemeyi öğrenmiş. Koşup babasına durumu anlatmış ve babası bu kez ona, öfkесine her hâkim olduğunda kapıdan bir çivi söküp çıkarmasını söylemiş. Günler geçmiş ve oğlan gelip babasına tüm çivilerin söküldüğünü anlatmış. Babası onu elinden tutup, bahçe kapısının yanına getirmiş ve şöyle demiş:

“Aferin oğlum, çok şey başardın; ama bir bak, kapının üstü delik deşik oldu. Bu kapı asla eskisi gibi olmayacak. Öfkeyle söylediğin sözler, tıpkı bunlar gibi izler bırakır. İnsana bıçak saplayıp, sonra çekip çıkarabilirsin ama üst üste ne kadar özür dilersen de yara hala oradadır. Dil yarası da fiziksel bir yara kadar kötüdür. Aslında arkadaşlar nadir bulunan mücevherlerdir. Seni gülümsetir ve başarılı olman için seni teşvik ederler. Sana kulak verirler ve her zaman kalplerini sana açık tutmak isterler.”



Öfkeliyken konuş, göreceksin ki pişman olacağın en güzel konuşmayı yapacaksın.

KOLAY ÖFKELENEN BİRİ MİSİN?

Hepimiz zaman zaman öfkelenebiliriz. Bu çok normaldir. Önemli olan öfkemizi kontrol altına alıp, zorbalığa başvurmamaktır.

Ne Yapmam Gerek?



Öfkelendiğin Anda Kırmızı Işık; **DUR !**



Sarı Işık; **DÜŞÜN! BEKLE!**

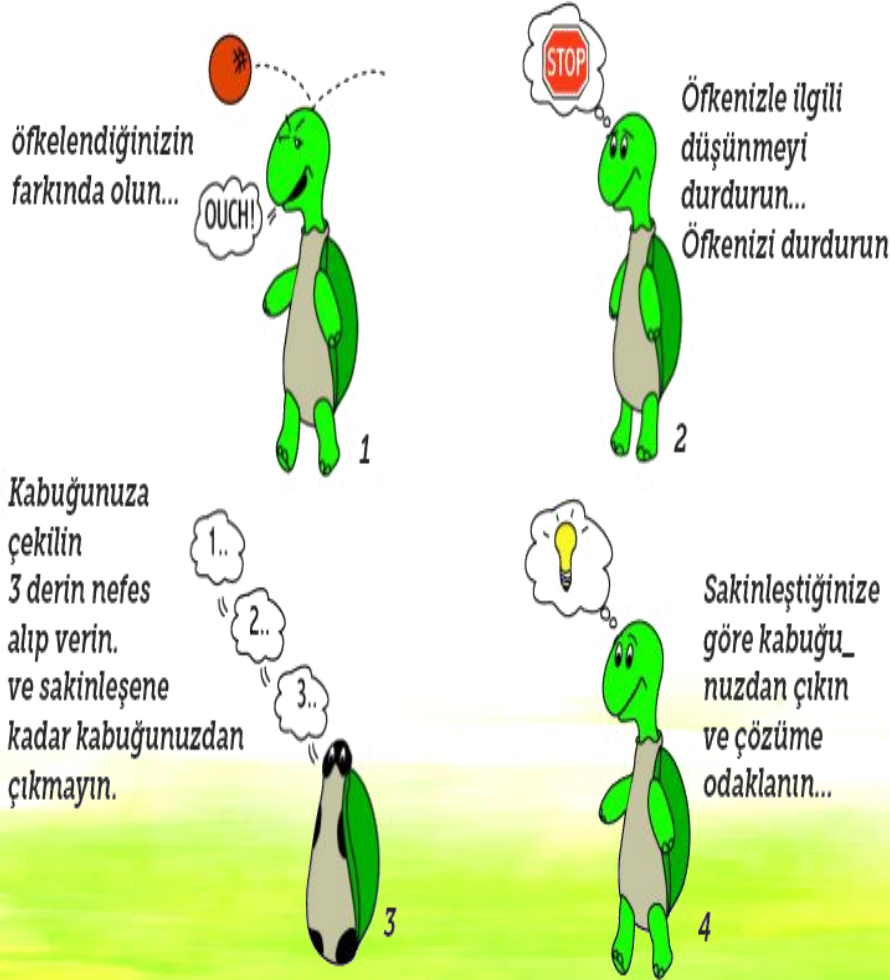
- Sorununu ve ne hissettiğini söyle
- Olumlu bir hedef belirle
- Farklı çözüm yolları düşün
- Seçiminin ilerdeki sonuçlarını düşün



Olumlu, Zarar Vermeyen Bir Yol Bul Ve Yeşil Işık; **UYGULA!**

Seni Öfkeliendirecek Bir Olayla Karşılaştığın Zaman

Öfkeliendiğim anda kendime veya etrafıma zarar vermeden rahatlatmayı öğrenebilirim.



- ❖ 10' kadar sayabilirim.
- ❖ Öfkeliendiğim ortamdan uzaklaşabilirim.
- ❖ Kendimi sakinleştirecek cümleler kurabilirim. (Sinirliyim, ama durumu idare edebilirim. (Her şey yolunda)
- ❖ Öfke ortamından sıyrılabilirim, resim çizebilirim ya da sakinleştirici bir müzik dinleyebilirim.
- ❖ Kendimi her şeyin yolunda olduğu bir anı düşünerek sakinleşebilirim.
- ❖ Çok istediğim şeyler gerçekleşmeyebilir bunu bilirim. Başıma gelenleri her zaman kontrol edemem ama düşüncelerimi kontrol edebilirim. Sinirlenmek yerine alternatif yollar geliştirebilirim.
- ❖ Öfkeliendiğim anda içimden geçen cümleleri bir kağıda yazarım ve yanlış olan düşünceler üzerine düşünürüm ya da birinden yardım isterim . Çünkü düşünceler ve inanışlar duyguları tetikler ama bazen düşündüğüm ve inandığım bir şey doğru olmayabilir, boşu boşuna sinirlenmiş olup başkalarına zarar vermiş olabilirim.

ÖFKELENDİĞİM ZAMAN

Öfkelenmek hissedilmesi normal bir durumdur.

Önemli olan ifade ederken çevrendeki insanlara veya eşyalara zarar vermeden doğru ifade etme yöntemlerini öğrenmektir.

- ❖ Duygularımı bir parça kağıda yazarım ve kağıdı yırtarım.
- ❖ Öfkeli bir resim çizerim, ardından resmi karalarım.
- ❖ Rahatlayana kadar ağlarım. Ağlamanın zayıflık göstergesi olmadığını bilirim.
- ❖ Oyun hamurunu sıkarım.
- ❖ Bir yetişkinle duygularımı paylaşıyorum.
- ❖ Yatıştırıcı veya dinlendirici müzik dinlerim.
- ❖ Bir yastığa bağırırım.
- ❖ Spor yaparım.
- ❖ Sinirlendiren olayı düşünerek bir balon şişiririm ve sonunda öfkemin yatıştığını düşünerek patlatırım.
- ❖ Sinirlendiren olayı kap dolusu suya anlatırım sonra suyu lavaboya dökerim, sorunlarımın su ile aktığını düşünürüm.
- ❖ Sakinleşince o kişinin yanına dönerim ve sorun davranışa çözüm bulmaya çalışırım.

Ökenizi kontrol etmek; kavga etmekten, küfretmekten daha fazla cesaret ve emek ister.

ÖFKELENDİĞİM ZAMAN

Öfkeli olduğun anda
KIRMIZI IŞIK
dur

SARI IŞIK bekle ve düşün

Derin nefes alıp vererek 10' kadar say.
Sorunu ve ne hissettiğini düşün.
Olumlu bir hedef belirle.
(Sakinleşmediğini düşünüyorsa ortamdan uzaklaş)



Olumlu ve zarar vermeyen
bir yol bul ve **YEŞİL IŞIK**
yak ve geç



ETKİNLİK

Ayşe eve geldiği zaman öfkesinden yerinde duramıyordu. Annesi ne olduğunu sorduğu zaman aldığı cevap sadece kapı çarpma sesi oldu. Ayşe odasına gidip kapıyı kapadı. Annesinin sesini duydu: ‘Ayşe kızım ne oldu?’

Ayşe derin derin nefes aldı. Odanın içinde dolaşmaya başladı. Kendi kendine Sakin Ol dedi. Biraz sonra kendisini daha iyi hissetmeye başlamıştı. Annesi hala kapıda idi. Ayşe kapıyı açtı. Annesi meraklı ve telaşlıydı: ‘Ayşe bir şey mi oldu kızım?’ diye sordu. Ayşe kıpkırmızı olmuş yüzünü kaldırarak: ‘Berk’ dedi. ‘Berk sınıfın ortasında benim sınavlarda kopya çektiğimi ve öğretmenlere yalakalık yaptığımı söyledi. Rezil oldum anne!’

Annesi: Peki ne yapmayı düşünüyorsun?

Ayşe: Gidip Berk’in ağzını burnunu dağıtmak istiyorum.

Annesi: Bu seni haklıyken haksız duruma düşürmez mi?

Ayşe: Sanırım haklısın.

Annesi: İstersen biraz sakinleşmeye çalış. Üzerini değiştir. Yemeğini ye. Sonra tekrar konuşalım. Olur mu?

Ayşe: Tamam anne. Kendimi biraz daha iyi hissediyorum. Bununla baş edebilirim.

•Ayşe’nin sakinleşmek için kullandığı yöntemler nelerdi?

•Sizin de buna benzer yaşantılarınız oldu mu?

ETKİNLİK

Boşlukları dolduralım

BEN ÖFKELİYKEN

Ben öfkeliyken.....yaparım.

Ben öfkeliyken yüzüm.....

Ben öfkeliyken ses tonum.....

Ben öfkeliyken kalp atışlarım.....

Ben öfkeliyken çevremdekiler yüzümün..... görüldüğünü söyler.

Öfkelenmeden önce bedensel değişiklikler ortaya çıkar. “Bedensel Değişikliklerin” tanınması ve fark edilmesi öfke denetimi için çok önemlidir.

Bilgi Notu

- Her yerinin ateşlendiğini hissettiği,
- Kalp atışlarının hızlandığı,
- Ellerin yumruk biçiminde sıkıldığı,
- Çenenin kilitlendiği hissi ve dişlerin sıkıldığı,
- Tüm bedeninin titrediğini hissettiği,
- Kasların, özellikle kolların gerginleştiğini hissettiği şeklindedir.

ETKİNLİK

Öfke mi, Tahammül mü?

Süreç

- Öğrencilerinize *Öfke Şehri* hikâyeyi okuyun.
- Ardından, *Ne Yaparsın?* çalışma kâğıtlarını dağıtın.

Çalışma kâğıdındaki boşlukları doldurmaları için öğrencilerinize 10 dakika süre verin.

- Her bir öğrencinin kendi cevaplarını yüksek sesle okumasını sağlayın.
- Paylaşımlar doğrultusunda genel bir değerlendirme yaparak etkinliği tamamlayın.

ÖFKE ŞEHİRİ

Bir çocuk kedisine tekme attı ve yol kenarındaki “Çimlere basmayın.” tabelasına aldırış etmeden çimlerin üzerinden yürüdü. Azime Hanım çocuğa var gücüyle bağırıp kulağını çekmek için aceleyle fırladı. Aytaç Bey koluna çarparak kalkan eşine homurdandı. Gazetesini toplayıp bağıra çağıra evinden çıktı. Öfkeli Pastane’yi geçerek Öfke Caddesi’nde ilerlemeye başladı. Kırmızı ışıktaki yola çıkan yayaya hakaretler yağdırdı. O kadar çok şey söyledi ki araçlara yanan yeşil ışığı fark etmeyip arabasını olduğu yerden uzun süre hareket ettirmedi. Öfke kavşağına biriken ve arkadan gelen araçların hepsi kornalarına basıp Aytaç Bey’e bağırıldılar. Trafik polisi bu kargaşayı dağıtırken kızgın ifadeler kullandı. Düdüğünü dur durak bilmeksizin öttürdü. Öfke bandrolü olmayan araçlara ceza da yazdı. Onun düdüğünü araçlar kornalarıyla bastırmaya çalıştılar. Kuşlar havadan insanların kafasına çöp bıraktıktan sonra yükseldiler. Kuyruklarına teneke bağlı kediler, kaldırımdaki insanlara çarpa çarpa bir o yana bir bu yana koşuşturdular. Ötelerden bu gürültüye köpek havlamaları da karıştı. Öfke Şehri’nde işler böyle yürüyordu. Hayvanlar da oluşan öfkeli hâllere ortak oluyorlardı. Onların neyi eksikti ki? Aytaç Bey iş yerine ulaştığında vakit hayli geç olmuştu. Park Öfke’nin bekçisi Aytaç Bey’in aracını her zamankinden farklı bir yere park edince Aytaç Bey bağırılmaya başladı. Bekçi onun istediği yere aracını çekerken söyleniyordu. O kadar ki kendini unutmuş arabayı arkadaki arabaya çarpmıştı. Öfke ofisinde Aytaç Bey’i kapıda müdür karşıladı. Eline on ayrı firmanın dosyasını yükleyerek öğleden sonra masasında dosyaların hazır olmasını istedi



Öfke markalı gözlüklerinin ardından baktı ve geç kalmanın telafisini iki misli çalışarak yapması gerektiğini hatırlattı. Aytaç Bey hisşimla odasına girdi. Öfkeyle elindeki dosyaları fırlattı. Sekreter Gürültünün sebebini anlamak için odanın kapısını ayağıyla tekmeleyerek içeri girdi. Kendisine iş çıkması onu çilden çıkarmıştı. Bu dosyaları bir araya getirmek hayli zor görünüyordu. Aytaç Bey asık suratlı sekretere öyle bir bağırıldı ki... Sekreter de ona karşılık verdi. Kapıyı hızla çarparak odadan çıktı. Duvardaki öfke tablosu yere düştü. Alt kattaki çalışanlardan biri eline aldığı cetveli sallayarak yukarıya koştu. Merdivende önüne çıkan kat görevlisini itekledi. Doğruca Aytaç Bey’in odasına gidip yere düşen tabloyu paramparça etti. Aytaç Bey polis çağırıp zabıt tutturdu. Bu zararı kendisinden söke söke alacağına dair yemin etti. Tablonun parçalarını aşağıya savurdu. Tablonun parçaları bir ağacın dallarına çarptı. Ağaçtaki arı kovanı yere düştü. Yuvalarına zarar veren kişiyi aramak için yola çıkan öfkeli arılar önlerine gelen herkesi soktular. Kendisini de arı sokan Aytaç Bey kıvrınmaya başladı. Arabasına atlayıp arılardan kaçmaya çalışırken “Öfke Şehri” tabelasını arkasında bıraktı. Uyandığında nefes Nefeseydi, hâlâ acıyı derinden hissediyordu. Yaşadıklarının sadece bir rüya olduğunu anlayınca Öfke Şehri’nden uzakta yaşadığına şükretti.

Ne Yaparsın?

Aşağıda verilen durumlarda ne yaparsınız? Düşünüp yazın

Evine gelen misafir çocuk odanı işgal edip yeni aldığın arabayı parçalara ayırorsa...

Okula giderken yoldan geçen bir araba sana çamur banyosu yaptırorsa...

Arkadaşın ona verdiğin bir sırrı ağzından kaçırırsa...

Okul maçında on üç gol yesen...

Çok çalıştığın dersin sınavından zayıf not alsan...

ETKİNLİK

Öfkenin A-B-C'si

Süreç:

- ✓ Etkinlik için tahta üç sütuna bölünür ve birinci sütunun başına A harfi yazılır. Bu sütunun, öfke hissettiğimiz durumları ifade ettiği belirtilir ve öfke durumu yaratan örnek bir olay yazılır.
- ✓ İkinci sütuna B harfi yazılır ve bu sütunun belirli bir durum hakkındaki düşünce, inanç ve yorumlarımızı ifade ettiği açıklanır. Birinci sütunda verilen olaya ilişkin oluşabilecek düşünceler belirtilir.
- ✓ Üçüncü sütuna C harfi yazılır ve bu sütunun belirli bir durumla ilgili duygularımızı simgelediği belirtilir. Birinci sütunda verilen durumla ilgili ne hissedilebileceği, bu sütuna yazılır.
- ✓ Öğrencilere bu tür duygulara kapılmalarına sebep olanın ne olduğu sorulur. Sonrasında öğrencilere, duygularına etki eden, B sütunundaki olaylar hakkında ki düşünceleri olduğu açıklanır ve B sütunundaki düşüncelerin yerine yeni ve olumlu düşünceler getirilmesi istenir.
- ✓ Öğrencilere, durum hakkındaki düşüncelerini değiştirdikten sonra hala kendilerini öfkeli hissedip hissetmedikleri sorulur.
- ✓ Durumların duygulara sebep olmadığı, düşüncelerin duyguları etkilediği öğrencilere izah edilir. Olay hakkındaki düşüncelerin değiştirilmesi sonucu, duygularında değişeceği belirtilir.
- ✓ Yapılan bu etkinlik sonucunda gruba ,“Öfkenin ABC'si Formu” dağıtılır ve bu etkinlik doğrultusunda formu doldurmaları istenir. Doldurulan formlar üzerinden paylaşımda bulunulur ve böylece öğrencilerin duygulara olayların değil, o olaya ait düşünce ve inançların sebep olduğunu kavramaları sağlanır.
- ✓ Öğrencilere, durum hakkındaki düşüncelerine dikkat etmeleri söylenir. Düşüncelerin duyguları ne derece etkilediği ve buna bağlı olarak tepkilerin sertliğinin de değiştiği vurgulanır.
- ✓ Öğrencilere bu oturumda neler öğrendikleri sorulur ve oturum hakkında genel bir değerlendirme yapılır.
- ✓ Sormak ya da söylemek istedikleri bir şey olup olmadığı sorulur ve paylaşımları için teşekkür edilir..

Değerlendirme:

Öğrencilerin doldurdukları formlara ve oturum boyunca sergiledikleri tutumların gözlemlerine göre değerlendirme yapılacaktır.



SORGUN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



2005