

**ÖFKE YÖNETİMİ:
YENİDEN DEĞERLENDİRME VE
TEPKİ VERME**

Adım 2: Yeniden Değerlendirme

- Duruma tarafsız bir gözle bakmanız,
- Herhangi bir şey yapmak için harekete geçip geçmeyeceğinize,
- Eğer harekete geçecekseniz ne yapacağınıza karar vermeniz demektir.

Öfkeli düşünceleri gözden geçirin

- Bu olay gerçekten üzerinde durulması gereken önemli bir olay mı?
- Aynı koşullar altında başka bir insan da sinirlenir miydi?
- Bu durum düzeltilebilir mi? Düzeltmek için harcayacağınız zaman ve enerjiye değecek mi?

- Karşınızdaki insanın niyetini doğru anladığınızdan emin misiniz? Başka bir açıklaması olabilir mi?
- Verdiğiniz tepki gereğinden fazla olabilir mi?

- Hayatın her zaman adil olması gerektiğine inanıyor olabilir misiniz?
- Başkalarını davranışlarını değiştirmeleri için çok zorluyor olabilir misiniz?

Durumu deęerlendirirken güvendięiniz birinin görüşlerinden yararlanabilirsiniz.

ANCAK:

- Kiminle konuştuğunuza ve durumu nasıl anlattığınıza dikkat edin.
- Görüşlerine güvendięiniz kiřiyle konuřun.

- **EMPATİ:** Öfkenizin karşıdaki insan üzerinde yarattığı etkiyi de dikkate alın.
- **MERHAMET:** Mutlu, uyumlu insanlar karşılarındakine zarar vermek ve onu üzmemek istemez. Aksi davranan biri, mutsuz, dertli veya zor günler geçiriyor olabilir.

Adım 3: Tepki Verme

- Sakinliğinizi ve otokontrolünüzü elinizde tutun.
 - Öfkeli olduğunuzda karşınızdakini incitme isteğiniz çok güçlü olabilir.
 - Baskın çıkma, üstün olma konuda dikkatli olun.

- Kararlı konuşmak için öfkeli olmanız gerekmez!
- Konuşmak istediğinizi söyleyin ona da konuşmayı yapmak isteyip etmediğini sorun.

Karşı tarafın öfkeli ya da saygısız taleplerine de boyun eğmememiz gerekir.

- Eğer bu tutum devam ederse konuşmayı karşı taraf sakinleşinceye kadar ertelemeyi düşünün
- Size nasıl davranılmasını istediğiniz konusunda kesin sınırlar çizmeniz önemlidir.

Konuşurken:

- Net ve tarafsız olmaya gayret edin.
- Kişinin davranışında rahatsız olduğunuz yönleri vurgulayın.
- Ne istediğinizi açıkça ifade edin.
- Ben ifadesini kullanın.

Okuyabileceğiniz Kitaplar

- Robert Puff & James Seghers. (2016). *Öfke kontrol rehberi*. İstanbul: Olimpos Yayınları.
- Mehtap Kayaoğlu. (2017). *Sorularla ve örnek vakalarla öfke kontrolü*. İstanbul: Nesil Yayınları.
- Charles H. Elliott , Laura L. Smith. (2017). *Öfke kontrolü*. Ankara: Nobel Yaşam