

## Duygularınızı İfade Edin

Öfkenin birikerek katlanmasını engellemek için ben dilini kullanarak, rahatsız olduğunuz konuyu karşınızdaki kişiye açık açık söyleyin. Sizi öfkeliendiren konuyu ifade etmeniz duygusal olarak rahatlamanızı sağlayacaktır.

## Ortamdan Uzaklaşın

Aşırı sinirlendiğinizde eğer bulunduğunuz ortamda sinirinizin geçmeyeceğini hatta daha da artacağını düşünüyorsanız o anda ortamdan ve sizi öfkeliendiren uyarılardan uzaklaşın. Küçük bir mola verin ve sakinleşmek için kendinize zaman tanıyın.

## Affedici Olun

Büyük öfkelerin kaynağı daha önceki ifade edilememiş öfkelerin biriktirilmesi ile olur. Bu yüzden olaylara ve kişilere karşı kin besleyerek yaklaşmak yerine affetmeye meyilli olun.

## Mizahı Kullanın

“Rahatla, sakin ol, gerek yok buna” gibi sakinleştirici iç sesler kullanın. Konu ile alakalı bir espri herkesin rahatlamasını sağlayabilir ve gerginlik gülüşmelerle sonlanabilir. Gerildiğiniz zamanlarda rahatlamak için mizahı kullanabilirsiniz.

## Yardım Alın

Eğer öfkeli davranışlarınızı sağlıklı bir şekilde ifade edemiyorsanız profesyonel bir yardım almaktan çekinmeyin. Aksi durumda kontrolü kaybedebilir, kendinize ya da çevrenizdeki birine zarar verebilirsiniz.



# ÖĞRETMENLER İÇİN ÖFKE KONTROLÜ BROŞÜR



Öğrenme ve öğretme sürecinin yöneticisi ve yürütücüsü öğretmendir. Kişilerarası ilişkilere dayanan mesleklerde duyguların tanınması ve etkili bir şekilde yönetilebilmesi oldukça önemlidir. Öğretmenlik mesleği kişiler arası ilişkilerin en çok yaşandığı meslektir.



Okul ortamlarında olumlu bir sınıf ortamı ve kültürü oluşturmada öğretmenlerin duyguları ve duygularını ifade etme biçimleri önem taşımaktadır. Öğretmenlerin öfke, kızgınlık, kaygı, saldırganlık gibi duygularını kontrol etmeleri, empatik ve sakin davranmaları beklenmektedir.



Öfkesini kontrol edemeyen öğretmen öğrenci için olumsuz bir örnek olacaktır. Bu nedenle öğretmenlerin öfke ifade tarzları ile ilgili farkındalık kazanmaları önemli görülmektedir. Çünkü ciddi sabır ve hoşgörü gerektiren öğretmenlik mesleği öfke kontrolü ve öfke yönetimi gibi niteliklere sahip olmayı gerektirir.

Öfke, kontrollü olarak yaşandığında yaşanması gereken bir normal duygudur. Öfkeyi tamamen gizlemeye çalışmak ilerleyen süreçlerde daha yoğun patlamaların yaşanmasına ortam hazırlayabilir. Bu nedenle öfke kontrol yöntemlerini bilerek öfkeyi kıvamında ifade etmek eğitim ortamında öğretmenlerin etkililiğini daha da artıracaktır.

*“Bir insanın olgunluğu, öfkesini ne kadar kontrol edebildiğinden anlaşılır. Olgun insan kızmayan değil, öfkesini iyi yönetebilen insandır.”*

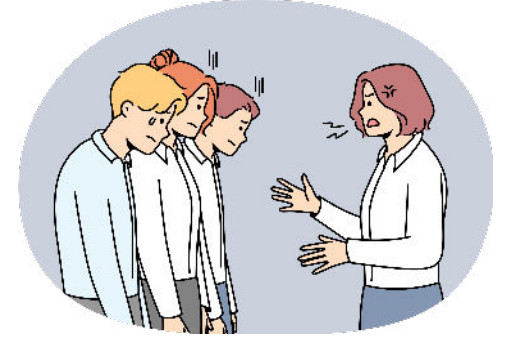
**Doğan CÜCELOĞLU**



## Öğretmenler İçin Etkili Öfke Kontrol Yöntemleri

### Konuşmadan Önce Düşünün

Öfke anında söyleyeceklerinizi iyice düşünün. Pişman olacağınız bir söz, bir eylem sizi daha da öfkeli edebilir. Konuşmadan önce aklınızdakileri toparlamak için kendinize zaman tanıyın.



### Nefesinize Odaklanın

Öfke anında söyleyeceklerinizi ardi ardına nefes almadan bir hissimla söylemek yerine derin nefesler alarak tane tane anlatın. Cümleler arasında derin nefesler almak ağızınızdan çıkan ifadelerin kontrolünü sağlamanıza yardımcı olacaktır.