

# ÖFKE

## Kontrolü Nasıl Sağlanır?



<http://manisaoygulamamerkezi.meb.k12.tr>

**B**irey haz alma dünyasını engelleyen herhangi bir durum, olay veya kişi ile karşılaştığında öfke duygusu oluşur. İstedikini alamama, haksız davranışlara maruz kaldığını düşünme, arkadaş kaybı, kaçırılmış fırsatlar, kavgalar, engellenme, anlaşılmama, saygısızlık vb. Durumlar öfkelenmemize neden olur. Her bireyin öfkelendiği durumlar farklıdır. Ayrıca bir birey aynı konuya bazen öfkelenirken bazen öfkelenmeyebilir.



## Öfke Nedir?

### ÖFKEYİ İFADE ŞEKİLLERİ

Öfkelendiğimiz konular farklı olduğu gibi öfkemizi ifade etme şekillerimizde farklılıklar gösterir. Bazıları saldırgan davranabilirken bazıları da öfkelerini içlerine atarlar.

**a-) Saldırgan Davranışlar:** Öfke ve kızgınlık kontrol edilmesi en zor duygulardır. Öfke bulaşıcı bir duygu olduğu için karşımızdaki kişinin öfkeli gözükmesi

bizimde kontrolümüzü güçleştirir. En sık ortaya koyulan yolu da bu duygularımızı dışarı vurmak bağırarak, kızmak, eşyaları kırmak, duvarlara vurmak gibi saldırgan davranışlarda bulunmaktır.

**b-) Bastırılmış Davranışlar:** Sürekli öfkeyi bastırmak, sanki hiç kızmıyormuş gibi görünmek, sakin kalmak, belli etmemektir. Zamanında ifade edilmediği

için birikir ve bir yanardağ gibi patlama şeklinde sonuçlanabilir.

**c-) Kontrol Etme:** Öfke duygusunu hepimiz yaşarız. "Ben hiçbir şeye öfkelenmiyorum" veya "hiç kızmam" dediğimizde bir şeylerden kaçıyor olabiliriz. Önce bunun farkına varıp daha sonrada bunu etkili bir biçimde ifade etme yollarını kullanmak gereklidir.



## ÖFKENİN SONUÇLARI

Öfkemizi kontrol edemediğimizde olumsuz sonuçlarını görmeye başlarız. Bunlar; fizyolojik, düşünsel ve davranışsal boyutta yaşanır.



### Öfke ve Zihinsel Tepkiler

Konsantrasyon bozukluğu, düşük performans, unutkanlık, uykusuzluk, dikkatsizlik.



### Öfke ve Fizyolojik Tepkiler

Kan şekerinin yükselmesi, nabzın ve kan basıncının artması, sık sık ve zor nefes alma, baş, kas, sırt, boyun ağrıları.



### Öfke ve Davranışsal Tepkiler

Madde kullanımı ve bağımlılığı (alkol, sigara vb.), huzursuzluk, acecelilik, ilaç kullanımı, aşırı yemek yeme.



## ÖFKEYLE BAŞAÇIKMADA ETKİLİ YOLLAR

Öfke aslında normal ve sağlıklı bir duygudur. Ama kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüştüğünde, okul ya da iş hayatınızda, kişisel ilişkilerinizde sorunlara yol açar. Öfkenin kabul edilebilir yöntemlerle kontrol edilmesi mümkündür. Bunun için alternatif uygulama yöntemlerini paylaşmak istiyoruz.

### Doğru Model Oluşturun:

Anne babanın öfkenin kontrol edilmesi konusundaki baş etme yöntemlerini uygulaması ve çocuğa doğru model olması en önemli yöntemdir. Çünkü çocuklar her türlü konuda anne ve babalarının davranışlarının model almakta ve hayatın diğer alanlarına transfer etmektedirler.

### Gevşeme Teknikleri Öğretin:

Gevşeme egzersizlerinde nefes kontrolü için burnumuzdan yavaşça karnımızı dolduracak şekilde derin nefes alıyoruz. Göğsünüzün üst kısmıyla nefes almak sizi rahatlatmaz. Burnumuzdan aldığımız nefes süresinin iki katı kadar sürede ağızımızdan geri veriyoruz. Nefes verirken kendinize "gevşe", "sakin ol" telkinlerinde bulunun.

Zihinde canlandırma yönteminde hayal ederek sizi kendinizi rahat ve huzurlu hissedeceğiniz daha önce gittiğiniz ya da hayal ettiğiniz bir yerde olduğunuzu düşünün. Bu ortamı gözünüzün önüne getirmeye ve canlandırmaya çalışın. Bu teknikleri her gün uygulayarak alışkanlık haline getirmek yöntemlerin verimliliğini

ve etkililiğini artırarak kriz anında kullanımını kolaylaştırır.

### Olumlu Düşüncelere Odaklanın:

Öfkeli olduğumuz zaman genellikle olayları olumsuz yönüyle ve abartılı çarpıtılmış olarak algılama eğilimindeyizdir. Olumluyu görmeye çalışmak bunun farkında olmak öfke ile baş etmemizi kolaylaştırır.

### Problem Çözme Becerilerini Geliştirin:

Bazen öfke duygularımız yaşamımızdaki gerçek ve kaçınılmaz sorunlardan kaynaklanıyor olabilir. Kızgınlık duyguları böyle zamanlarda bu zorluklar karşısında yaşanan doğal ve sağlıklı duygulardır. Böyle durumlardaki en yararlı tutum;





önce durumu değiştirip değiştiremeyeceğimizi araştırmaktır. Değiştirebileceğimiz bir şeyse çözüm yolları araştırılabilir. Değiştirilemeyecek bir durumsa, çözüm için uğraşmak yerine, yapılacak en iyi şey sorunla yüzleşmektir.

### **Çevreyi Değiştirin:**

Çevrenin değiştirilmesi, konuyu ve ortamı değiştirmek, öfke krizi sırasında çocuğun isteğini yerine getirmek yerine çocuğun ilgisini çekebilecek bir konu hakkında konuşup çocukların dikkat süreleri kısa olduğundan dikkatlerini ilginç konu veya ortam değişikliği ile dağıtabilir, olumlu bir yöne çekebilirsiniz.

### **İletişim Becerilerini Geliştirin:**

Öfkeli insanlar genellikle düşünmeden yargılama ve bu yargıları yönünde davranma eğilimindedirler. Bu yargılar da bazen çok gerçek dışı olabilmektedir. İlk yapacağınız şey; sakinleşip gösterdiğiniz tepkileri gözlemek olmalıdır. Aklınıza gelen ilk şeyi söylemeyin, yavaşlayın ve asıl söylemek istediğinizi düşünün. Aynı anda karşınızdakinin de söylediklerini duymaya ve anlamaya çalışın. Hemen cevap vermeyin.

### **Öfkesini Adlandırın:**

Çocuğunuzun o anda öfkelendiği şeyi fark ettiyseniz ona öfkesini ve durumu adlandırın. Öfke patlamaları sırasında olmamak kaydı ile kendini ifade etmesi için alternatif çözümler önerin (yastığa vurmak, resim çizmek, yazmak, kağıt yırtmak vb.)

### **Ona Sarılın:**

Çocuklar öfkelendiklerinde, öfke patlaması yaşadıklarında kendilerini kontrol edemezler. Ona sıkıcı sarılarak onu her türlü kabul ettiğinizi ve güvende olduğunu hissettirebilirsiniz. Ona sakinleşene kadar ona bu şekilde sarılacağınızı söyleyin.

### **İstediklerini Vermekten Çekinin:**

Eğer istediğine öfke patlaması sonucunda ulaşır ise çocuğunuz bu yolun kabul edilebilir ve işleyen bir yol olduğunu çok kısa sürede öğrenir ve uygulamaya devam eder. Eğer öfke patlaması öncesi cevabınız "hayır" idiyse bu cevaba sadık kalın.

### **Bu Davranışını Yok Sayın:**

Çocuğunuzun öfke patlaması yaşadığı sırada onu yok saymak ebeveynleri olarak gerçekten güç olsa da çocuğunuzun sizden olumsuz davranış ile ilgi çekmeye çalışıyor olabilir. Eğer ilginizi bu durum ile ona verirsiniz, çocuğunuz olumsuz davranışlar ile ilginizi çekmeye çalışmaya devam eder. Çocuğunuz ile olabildiğince sıkça kaliteli zaman geçirin. Olumlu yönlerini ona belirtin ve onu takdir edin.

### **Sosyal ve Sportif Aktivitelere Katılın:**

Bireyin kendini ifade edebilmesi için uygun olan seçeneklerin üretilmesi de önemlidir. Sözel olarak kendini ifade edemeyen bir bireyin farklı yollarla duygu düşünce ve isteklerini ifade edebilmesi için fırsatlar yaratılmalıdır. Drama, resim, tiyatro, müzik, el sanatları, yüzme, futbol, yürüme, koşma vb faaliyetlerle desteklenmelidir.

### **Mizah Kullanın:**

Mizah, çeşitli yollarla öfkenizin yoğunluğunun azalmasına yardımcı olabilir. Her şeyden önce daha dengeli bir bakış açısı sağlar. Mizah sırasında yaşanan duygularla, öfkenin bir arada bulunması mümkün değildir.

### **Tıbbi Destek Alın:**

Doktor kontrolünde olan ve sürekli ilaç kullanması gereken bireylerin kontrollerini aksatmaması ve kulaktan dolma bilgilerle hareket etmeden düzenli bir şekilde ilaçlarını kullanması, değişiklikler konusunda doktorunu ve öğretmenini sürekli bilgilendirmesi önemlidir.



### **Çocukların**

### **Öfke Patlamaları İle Baş Etmek Güç Olabilir...**

Çocuğunuz öfke patlamalarına yeni tepkinizi gördüğünde öfke patlamalarının dozu arttırabilir. Fakat zamanla kararınızda tutarlı olursanız öfke patlamaları kontrol altına alabilirsiniz. Öfke patlamaları nasıl kontrol altına alabileceğinizi öğrenmek ve eş zamanlı uygulamak zaman alabilir ve egzersiz gerektirebilir. Eğer ihtiyaç duyarsanız bir uzmana başvurmadan çekinmeyin.