

ÖFKE YÖNETİMİ

VELİ

BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ



Duygu Nedir ve Ne işe yarar?

Duygular, bir kişiye veya bir olaya verdiğimiz tepkilerdir. Bir şey bizi mutlu ettiğinde, biri bizi kızdırdığında veya bir şeyden korktuğumuzda duygularımızı açığa vururuz. Tüm insanlar hisseder ve duygular hayatımızın parçasıdır

- Duygular bize önemli bilgiler verir ve işlerin yolunda gidip gitmediğini söyler.
- Önemli durumlarda etkili, otomatik ve hızlı cevap sağlayarak hayatta kalmamıza yardım eder.
- Harekete geçmemizi sağlar.
- Diğer insanlarla iletişim kurmayı sağlar
- Neye ihtiyacımız olduğunu söyler.
- Neye ihtiyacımız olduğunu bildiğimizde bu ihtiyaçları giderebilecek adımları atabiliriz.,
- Aynı zamanda hissetiklerimizi iletmemizi sağlar

Öfke Duygusu

Öfke uygun ifade edildiğinde, son derece sağlıklı ve doğal bir duygudur. Ancak kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüşürse okul-ış hayatında, kişisel ilişkilerde ve genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açar.

Öfke, çok hafif bir tepkiden hiddete kadar farklı yoğunlukta yaşanan bir duygudur. Diğer duygular gibi fizyolojik ve biyolojik değişmelerle birlikte hissedilir. Eğer dinlemeyi biliyorsak, vücudumuz bize öfkeli olduğumuz konusunda bilgi verir.

Öfkenin fiziksel işaretleri vardır:

- Uyarıcı duyuyu harekete geçirir,
- Stres ve gerginlik başlar,
- Enerjiyi arttıran adrenalin salgısı artar,
- Nefes alıp verme sıklaşır
- Kalp atışları hızlanır
- Kan basıncı artar.

Öfke birçok durumdan kaynaklanabilir. Belirli bir insana, duruma öfke duyabildiğimiz gibi, üzücü bir yaşantı sonrası da kızgınlık yaşayabiliriz

Öfke hem dışsal, hem de içsel bazı olaylarla ortaya çıkar. Öfkeye yol açan nedenler arasında; engellenme, kışkırtma, reddedilme, rahatsız edici, hoş olmayan uyaran, kişisel haklara ve benliğe saygı gösterilmemesi, ekonomik, kültürel ve sosyal faktörler, biyolojik faktörler, haksızlığa uğrama vb. durumlar sayılabilir.

Uzmanlara göre, öfkelendiğimizde beş boyut birbiriyle ilişkili ve eş zamanlı olarak aktif olur. Bu boyutlar:

Biliş- O andaki düşüncelerimizdir.

Duygu - Öfkenin yol açtığı fiziksel uyarılmadır.

İletişim - Öfkemizi çevremizdekilere yansıtırma biçimimizdir.

Etkileniş- Öfkeli olduğumuzda hayatı algılayış biçimimizdir.

Davranış - Öfkeli olduğumuzda sergilediğimiz davranışlardır.

Öfkeyi İfade Ediş Tarzımız

Öfkelenmek doğal bir duygudur, ancak öfkelendiğimizde nasıl davrandığımız ve öfkemizi uygun şekilde ifade etmemiz çok önemlidir. Öfkenin İçe Yönelmesi: Bazı insanlar öfkelerini ifade etmekte çok zorlanırlar. Öfkelerini açığa vuramayan insanlar öfkeyi biriktirirler. Öfkeleri içe yönelik bireyler genellikle öfkelerini kabul etmekte zorlanırlar. Öfke tepkileri edilgendir ve genellikle somurtma, surat asma, küsme şeklinde ortaya çıkar. Öfkenin içe yönelmesi bireyde sağlık sıkıntılarına yol açabilir. Öfkenin Dışa Yönelmesi: Öfkenin dışa yöneltmesi sıkça sözel olarak ifade edilmesidir. Fakat bu öfkenin ifade edilmesi bir volkanın patlamasını andırır. Öfkeleri dışa yönelik bireylerin öfkelerini dışarıya kontrolsüz biçimde bırakmak yerine daha kontrollü ve faydalı bir biçimde ifade etmeyi öğrenmeye gereksinimleri vardır. Öfkenin Kontrollü Biçimde İfade Edilmesi: Bireyin öfkesinin ne olduğunu anlaması ve nasıl yöneteceğini bilmesi önemlidir. Öfke kontrolü öfkenin yol açtığı duygusal ve fizyolojik tepkileri azaltabilmektir

Öfke Kontrolü

Öfke Kontrolü öfkemizi kontrollü bir biçimde kendimize ve çevremizdekilere zarar vermeden ifade edebilmektir. Öfkemizi kontrol edemediğimizde olumsuz sonuçlarını görmeye başlarız. Bireyin öfkesinin ne olduğunu anlaması ve nasıl yöneteceğini bilmesi önemlidir. Öfkenin sağlıklı ve işe yarar olabilmesi için inkâr edilmemesi, bastırılmaması; öncelikle kabul edilmesi, tanınması ve kontrollü bir biçimde ifade edilebilmesi gerekir. Öfke kontrolünde temel amaç; saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır.

Öfke Kontrolü ve Yöntemler

Öfke kontrolünü öğreten pek çok yöntem vardır. Doğru yöntem kişiden kişiye değişir. Doğru yöntemi belirlerken; kişinin kendi kişiliğine, yaşam tarzına uygun olanı seçmesi ve seçtiği yöntemi uygularken günlük yaşamında fazladan sıkıntı hissetmemesi göz önüne alınması gereken temel faktörlerdir.

Aşağıda kullanılabileceğiniz ve çocuklarınıza da öğretebileceğiniz bazı yöntemler örneklendirilmiştir:

- Dur ve hareket etmeden önce düşün.
- Derin derin nefes almaya çalış.
- Eğer içinden olumsuz ifadeler geçiriyorsa kendini daha mutsuz ya da öfkeli hissedebilirsin. Bu düşünceleri bir süreliğine durdurmaya çalış. "Sakin ol..." şeklinde kendinle içinden konuş.
- Kendini hala sakinleştiremediysen bir süreliğine öfkeli olduğun ortamdaki kişiden uzaklaşmaya çalış. Böylelikle öfkenin daha çok artmasını engellemiş olursun.
- Öfkenin geçmesi için kendine zaman tanı.
- Sakinleşebilmek için seni rahatlatabilecek yöntemleri denemeye çalış(müzik dinlemek, yazı yazmak, resim çizmek, yakın bulduğun birisiyle duygularını paylaşmak, spor yapmak vb.)

Sakinleştikten Sonra Yapılabilecekler
Sakinleştikten sonra seni öfkeliendiren olayı düşün. Ne yapabilirim sorusunu kendine sor ve sorunu çözmeye yönelik çözümler düşün. Olayı farklı açılardan değerlendir. Bu durumu en uygun şekilde nasıl çözebileceğini düşün. Sakinleştikten sonra seni öfkeliendiren kişiyle duygularını paylaş, bu durumun çözümüyle ilgili neler yapılabileceğini konuş. Seni öfkeliendiren kişiyle konuşurken sakin olmaya çalış. Açık, net ve kibar bir biçimde seni öfkeliendiren durumu söyle.

Sakinleşebilmek için Kullanılabilecek Yöntemler

- Uzaklaşmak
- Nefes egzersizi yapmak
- Sayı saymak
- Hayal kurmak: Mutlu bir anı, komik bir olayı düşünmek
- Fiziksel aktivite: Spor yapmak, dans etmek, top sektirmek
- Duygu ve düşünceleri bir arkadaş ya da yetişkinle paylaşmak
- Yapacak başka bir şey bulmak: Resim yapmak, kitap okumak gibi
- Duyguları bir kağıda yazıp kağıdı yırtmak
- Öfkeli bir resim çizmek ve resmi karalamak
- Oyun hamuru ya da stres topu sıkmak
- Evcil ya da peluş hayvanlarla konuşmak
- Rahatlatıcı ya da dinlendirici bir müzik dinlemek
- Duygularını yazmak: Duygularını tanımaya çalışmak, öfke nedenini, ihtiyaç duyduğu şeyi düşünmek ve baş etme yöntemlerini yazmak (Öfke günlüğü tutmak)

Çocuğunuzun öfke duygusunu uygun bir şekilde ifade edebilmesi için;

- **Çocuğunuzun sakinleşmesine yardımcı olun.**
- **Neden sinirlendiği konusunda düşünmesini sağlayın.**
- **Çocuğunuzun diğer arkadaşının/arkadaşlarının duygularını anlaması için yardım edin.**
- **Olayla ilgili duygularınızı çocuğunuzla paylaşın.**
- **Ona olayla ilgili en iyi çözümü bulabilmesi konusunda destek olun.**
- **Şiddete başvurmadan olayı çözdüğünde takdir edin.**
- **Çocuğunuza öfkelenmenin doğal bir duygu olduğunu fakat başkalarına zarar vermenin kabul edilemez olduğunu söyleyin.**



Evliya Çelebi Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
Rehberlik Servisi Nisan 2024