

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.

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 yöneltilmesi 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 YÖNETİMİ

VELİ BROŞÜRÜ



Hacı Ahmet Özsoy Ortaokulu
Rehberlik Servisi

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 Anında Yapılabilecekler

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 öfkelendiğin ortamdaki ve 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 öfkelendiren 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 öfkelendiren kişiyle duygularını paylaş, bu durumun çözümüyle ilgili neler yapılabileceğini konuş. Seni öfkelendiren kişiyle konuşurken sakin olmaya çalış. Açık, net ve kibar bir biçimde seni öfkelendiren durumu söyle.



Kırmızı Işık: DUR! ve hareket etmeden önce düşün.

Sarı Işık: Sakinleş ve içinden 10'a kadar say. Sayma sırasında sorunu ve yaşadığın duyguyu düşün.

Yeşil Işık: Sakinleştikten sonra ne yapabilirim sorusunu kendine sor ve sorunu çözmeye yönelik çözümler düşün. Çözüme odaklan.

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.