



## ÖFKE YÖNETİMİ Veli Bilgilendirme Broşürü

Duygular kişilere yada bir olaya karşı gösterdiğimiz tepkilerdir. Bir durum karşısında mutlu olduğumuzda , bir durum karşısında kızdığımızda yada korktuğumuzda duygularımız açığa çıkar.

\* Duygular bize önemli bilgiler verir ve işlerin yolunda gidip gitmediğini söyler.

\* Önemli durumlarda otomatik ve etkili cevap saylayarak hayatta kalmamıza yardım eder.

- \* Harekete geçmemizi sağlar
- \* Diğer insanlarla iletişim kurmayı sağlar
- \* Neye ihtiyacımız olduğunu söyler
- \* Neye ihtiyacımız olduğunu bildiğimizde bu ihtiyaçları giderebilecek adımlar atabiliriz.
- \* Aynı zamanda hissettiklerimizi iletmemizi sağlar



**Öfke Duygusu** uygun ifade edildiğinde son derece sağlıklı ve doğal bir duygudur. Fakat kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüşürse okul-iş hayatında, kişisel ilişkilerde ve genel yaşam içerisinde 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 duyguyu harekete geçirir, Stres ve gerginlik başlar
- ➡ Enerjiyi arttıran adrenal salgısı artar,
- ➡ Nefes alıp verme sıklaşır
- ➡ Kalp atışları hızlanır
- ➡ Kan basıncı artar.



**Öfke** bir çok durumdan kaynaklanabilir. Belli 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 uyarı, 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 uyarımadır.
- İletişim – Öfkemizi çevremizdekilere yansıtma 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 edilgenidir 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 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 veremeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır.



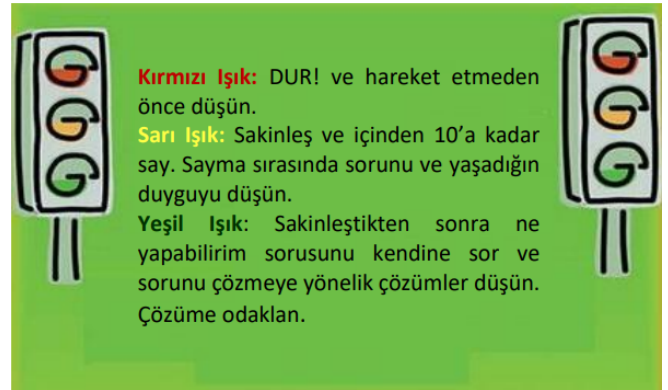
## Öfke Kontrolü ve Yöntemler

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 yakınlarımıza da öğretebileceğiniz bazı yöntemler örneklendirilmiştir:

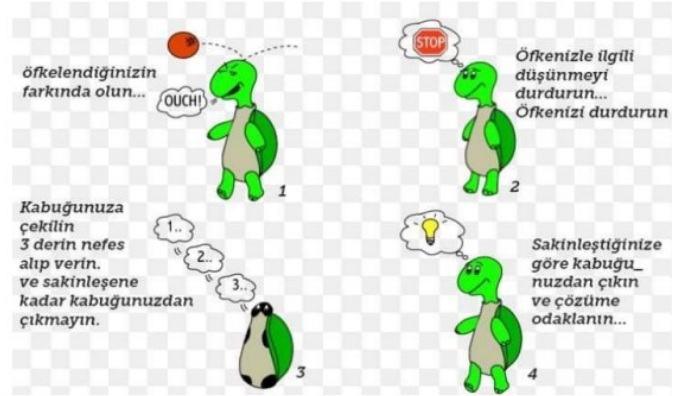
## Öfke Anında Yapılabilecekler

- Dur ve hareket etmeden önce düşün.
- Derin derin nefes almaya çalış.
- Öfkenin geçmesi için kendine zaman tanı
- 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 ortamdan ve kişiden uzaklaşmaya çalış. Böylelikle öfkenin daha çok artmasını engellemiş olursun.
- 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

1- Uzaklaşmak	7- Duyguları bir kağıda yazıp kağıdı yırt-
2- Nefes egzersizi yapmak	8- Öfkeli bir resim çizmek ve resmi karala-
3- Sayı saymak Hayal kurmak: Mutlu bir	9- Oyun hamuru ya da stres topu sıkmak
4- Fiziksel aktivite: Spor yapmak, dans et-	10-Evcil ya da peluş hayvanlarla konuşmak
5-Duygu ve düşünceleri bir arkadaş ya da yetişkinle paylaşmak	11-Rahatlatıcı ya da dinlendirici bir müzik dinlemek
6-Yapacak başka bir şey bulmak: Resim yapmak, kitap okumak gibi	12- Duygularını yazmak: Duygularını tanı-maya çalışmak, öfke nedenini, ihtiyaç duy-duğu şeyi düşünmek ve baş etme yöntemle-rini yazmak (Öfke günlüğü tutmak)

Aile, duygularımızın oluştuğu ilk sosyal ortamdır. Kendimiz ve diğerleri hakkında ne gibi duygusal tepkiler vereceğimizi, bu duygularla ilgili düşüncelerimizi ve nasıl ortaya koyacağımızı aile içerisinde öğreniriz. Duyguların öğrenildiği bu ilk sosyal ortam olan ailede, çocuklara duygularını nasıl ifade edecekleri, nasıl düşünecekleri ve nasıl davranacakları doğrudan öğretilmez. Daha çok eşler arasındaki duygusal alışveriş bunun için model oluşturur. Yetişkinlerin çocuklarına gösterdikleri duygular, davranışlar, çocukların duygusal yaşamlarının bir çerçevesini oluşturur.