

ÖFKE YÖNETİMİ (Veli Bilgilendirme Broşürü)

Öfke konusuna girmeden önce duygulardan ve ne işe yaradığından bahsetmek gerekir.

Duygu Nedir? İşlevi Nedir?



Duygu; bir kişi, bir eşya veya bir olayın insanın iç dünyasında oluşturduğu etkidir. Hayatımızın önemli bir parçasıdır ve kişiye özgüdür. Duygular hissettiklerimizi iletmemize imkan sağlar. Bir şey bizi mutlu ettiğinde, kızdırmızda veya bir şeyden korktuğumuzda duygu durumumuzu karşıımızdaki kişiye aktarabiliriz. Ayrıca hislerimiz işlerin yolunda gidip gitmediğini bize söyler ve neye ihtiyaç duyduğumuzu fark etmemizde etkilidir.

Öfke Nedir?

Bireyin planları, istek ve gereksinimleri engellendiğinde; haksızlık, adaletsizlik ve kendi benliğine yönelik bir tehdit algıladığında yaşanan duygudur. (Kısaç,2005)

Öfke, çok hafif bir tepkiden hiddete kadar farklı yoğunlukta yaşanabilir. Eğer işaretleri biliyorsak vücudumuz bize öfkeli olduğumuz konusunda bilgi verir.



Öfkenin İşaretleri

- *Nabızın ve kan basıncının artması
- *Sık sık ve zor nefes alma
- *Baş, kas, sırt ve boyun ağrıları
- *Dikkati toparlamada güçlük,
- *Stres ve gerginlik.

Öfkeyi İfade Ediş Tarzımız

Öfkelenmek doğal ve sağlıklı bir duygudur. Ancak öfkelendiğimizde nasıl davrandığımız ve öfkemizi nasıl ifade ettiğimiz çok önemlidir.

Öfkenin İçe Yöneltilmesi: Bazı insanlar öfkelerini açığa vurmazlar ve öfkelerini ifade etmekte çok zorlanırlar. Bu şekilde öfke duygusunu biriktirirler. Gelecekte öfke patlamaları yaşayabilirler. Öfkeli hissettiklerini çoğu zaman kabul etmekte zorlanırlar. Öfke tepkileri genellikle surat asma, küsme, yalnız kalıp ağlama şeklinde ortaya çıkar. Öfkenin içe yönelmesi bireyde sağlık sorunlarına yol açabilir.

Öfkenin Dışa Yöneltilmesi: Öfkenin dışa yöneltilmesi sözel ve fiziksel olarak ifade edilmesidir. Bağırmak, hakaret etmek, eşyaları fırlatmak, kendine veya başkalarına zarar vermek şeklinde ortaya çıkabilir. Öfkenin bu şekilde ifade edilmesi kişinin pişmanlık hissetmesine ve telafisi zor hatalar yapmasına sebep olabilir. Ayrıca kişinin çevresiyle olan iletişimine zarar verebilir, kişi yalnız kalabilir.

Öfkenin Yönetilmesi

Öfkenin yönetilmesi öncelikle onun bastırılması ya da saklanması değil kabul edilmesini ve tanınmasını gerektirir. Öfkenin sağlıklı ve işe yarar olabilmesi doğru bir şekilde ifade edilmesine bağlıdır.



Öfke kontrolünde temel amaç; saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır.

Çocuklarımıza Öfke Kontrolünü Öğretmek

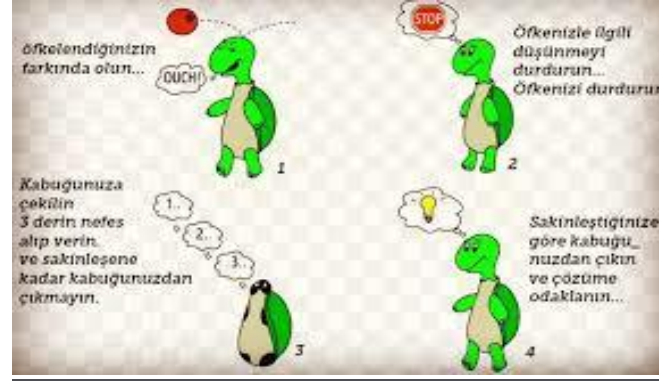
Özellikle, yaşamın erken dönemlerinde çocuklara öfkenin doğal bir duygu olduğunu, öfkelerini nasıl yönetebileceklerini öğretmek sağlıklı insan ilişkileri kurmasının ve şiddetten uzak durmasının önemli bir adımıdır.



Çocukların ebeveynlerini görerek büyüdüklerini ve bunun karakterlerinde çok önemli bir etkisi olduğunu düşünerek ailenin öfke kontrolünde rol model olması gerekir. Çocuklarınızın öfkelerini sağlıklı şekilde ifade etmesine izin vermek doğru bir örnek olacaktır.

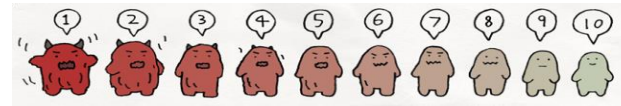


İşte çocuklarınıza öğretebileceğiniz ve sizin de kullanabileceğiniz bazı yöntemler:



*Öfkeli hissettiğini fark ettiğinde dur. Herhangi bir şey yapmadan önce düşün. Derin nefes alırken içinden 20'den geriye say ve kendine "sakin ol" diyerek telkinde bulun. Hala öfkeli hissediyorsan bulunduğu ortamdan uzaklaş; mümkünse açık havada yürü, elini ve yüzünü yıka.

*Sakinleşmek için seni rahatlatıcı yolları deneyebilirsin. Duygularını yazmak, resim çizmek, arkadaşınla konuşmak, müzik dinlemek, film izlemek, spor yapmak vb.



*Sakinleştikten sonra seni öfkeleniren olayı düşün, bu durumu nasıl çözebileceğin üzerine çabala. Çözüm sürecinde öfkelenmiş kişinin nasıl hissedebileceğini empati kurarak anlamaya çalış.

*Bulduğun çözüm yöntemi ile sorun yaşadığın kişiye açık, net ve sakin şekilde öfkelenme nedenini ifade et. Onun cevaplarını da sakinlikle dinle.

Nefes Egzersizi:

*Öfkeli hissedildiğinde nefes egzersizi yapmak da oldukça faydalı yöntemdir. Uygulanması oldukça kolay olan bu yöntemi sizler de çocuklarınız da kullanabilirsiniz. Öncelikle sessiz bir ortamda rahat olabileceğiniz bir yere oturup gözlerinizi kapatın. Sevdiğiniz bir ortamda olduğunuzu hayal edin. Geçmişte gittiğiniz bir orman ya da sakin bir deniz kenarı olabilir. Yavaş yavaş ağzınızdan nefes alıp burnunuzdan verin. Yaklaşık bir-iki dakika bu işlemi devam ettirin. Bu yöntem kaygılı anlarda rahatlamak için de kullanılabilir.



S En değerli varlığınız olan çocuğunuzun, öfkesini yönetip kendisini sağlıklı bir şekilde ifade ettiği zaman onu takdir etmeniz ve yaşadığı olayla ilgili fikrinizi paylaşmanız oldukça yararlı olacaktır. Çocuğunuza öfkelenmenin doğal bir duygu olduğunu ama başkalarına zarar vermenin kabul edilebilir bir şey olmadığını kavrayabilmeniz oldukça önemlidir.