

## ÖFKE NEDİR?

Öfke, hoşnut olunmayan durumlara karşı verilen temel duygulardan biridir. Günlük hayatta sinirimizi bozan bir çok olayla karşılaşırız. Bu tür olaylara uygun tepkiler verildiğinde, öfke gayet sağlıklı bir duygudur. Bu tepkileri kontrol edemediğimiz takdirde kendimize zarar verebiliriz veya sosyal ilişkilerimizi yıkıma uğratabiliriz. Öfke, ister bireyin kendisiyle ilgili, ister karşısındakiyle ilgili bir nedenden kaynaklansın, özenle üzerinde durulup çözümlenmesi gereken bir duygudur.

## ÇOCUKLAR NEDEN ÖFKELENİR?

Küçük stres olayları birikir ve bazen küçük bir olayla karşılaşıldığında dışarı çıkar. Öfke patlaması yaşayan insanların birçoğu olayı tetikleyen etkenden ziyade bu birikmiş öfkeyi yaşarlar. *Öfke bir buzdağın benzer* buzdağının suyun üzerinde kalan kısmı öfkedir; oysa suyun altında kalan kısmı çok daha geniştir, yani öfkenin ortaya çıkmasına yol açan pek çok duygu burada gizlidir. Suyun altında kalan temel duygular birikip, sertleşip, katılaşınca buzdağının tepesindeki öfkeyi oluşturur. Sözü geçen temel duygular **kıskançlık, üzüntü, merak, yalnızlık, itilmişlik, kaygı, hayal kırıklığı, haksızlık, anlaşılammak ve sıkıntı gibi** duygulardır. Öfkenin kaynaklarını ortadan kaldırmayı başarmak için buzdağının altındaki temel duyguların anlaşılabilmesi gerekir.

## ERGENLİK DÖNEMİNDE ÖFKE

Ergenlik döneminde çocuğu olan anne-babaların çocuklarının öfkeli davranışlarından şikâyet ettiklerini sıklıkla duyabiliriz. Anne-babalar çocuğun bu davranışları kendilerini kızdırmak için özellikle yaptığını dahi düşünebilirler ve karşılıklı bağırış çağırışlar, sarf edilen ağır sözler hem anne-babaları hem de çocukları çaresizlik duygusu içine iter; ancak unutulmamalıdır ki, bu dönemdeki ergenler yetişkinliğe hazırlanma mücadelesi verirler. Bazen öfke, onlar için bağımsızlıklarını vurgulama yoludur.



### ÖFKE DURUMUNDA ORTAYA ÇIKAN TEPKİLER:

- Kan basıncı artması ve kalp atışları hızlanır,
- Nefes alıp vermede düzensizlik,
- Aşırı stres ve gerginlik,
- Tartışma sırasında kişiye veya herhangi nesneye yönelik şiddet uygulanması



## ABDULLAH ACAR ORTAOKULU PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ



# ÖFKE KONTROLÜ

## ÖFKE KRİZİ ANINDA YAPILMASI GEREKENLER



- ❖ Çocuğunuz bir öfke nöbeti geçiriyorsa öncelikle sizin sakin kalmaya çalışmanız çok önemlidir. O öfke nöbeti geçirirken sizin de onunla birlikte bağırmanız ve öfkelenmeniz durumu daha da zorlaştırır.
- ❖ Kendisine ve etrafta herhangi bir şeye zarar vermesine engel olun. Bunun dışında öfkelerini yaşamasına izin verin.
- ❖ Konuşmak için sakinleşmesini bekleyin
- ❖ Önce onu dinleyin. Kendisini öfkelenen şey hakkında konuşması ve yüzleşmesi oldukça önemlidir. Duygularını rahatlıkla ifade etmesi birikip ilerde tekrar öfke patlaması yaşamasını engeller.
- ❖ Savunmak için değil anlamak için dinleyin. Amacınız sorunu çözmek olsun. Kimin haklı kimin haksız olduğunu ispatlamak değil.

## ÖFKE KONTROLÜ İÇİN NELER YAPILABİLİR?

- ❖ Çocuğunuzun öfkelerini sağlıklı bir şekilde ifade edilebilmesi için öncelikle bazı farkındalıkları kazanması gerekir. Ne istediğini bilen, duygularını tanıyan ve düşüncelerini tespit eden insan, hislerini de doğru bir şekilde ifade eder.
- ❖ Olumsuzluk ifade eden ve öfke uyandıran "Asla" ya da "Her zaman" gibi sözcükleri zihninizde yakalamaya çalışın. Bu sözcüklerle başlayan cümleler kurmak, çocuğunuzun öfkelenmesine yol açar. Du-rumla ilgili yargıyı koyduğunuz için de problemin çözümüne katkıda bulunmaz. Bunun yerine daha yapıcı kelimeler kullanmaya çalışın
- ❖ Sizin öfkeliyken gösterdiğiniz tepkiler çocuğunuz için ayna görevi görür. Çocuğunuza öfke kontrolü konusunda örnek olun. Öfkeli olduğunuzda önce yavaşlayın, gösterdiğiniz tepkileri gözden geçirin, aklınıza gelen ilk şeyi söylemeyin, asıl söylemek istediğiniz şeyi düşünün, karşınızdaki kişinin söylemeye çalıştıklarını dinlemeye ve anlamaya çalışın, hemen cevap vermeyin.
- ❖ Çocuğunuzun öfkесinin altında yatan gerçek düşünceyi bulmaya çalışın. O ortamdan bir süre uzaklaşıp, sakinleşmesine yardım edin.
- ❖ Kendinizin ve karşınızdakinin öfkесinin kontrolden çıkmasına izin vermeyin.
- ❖ Çocuğunuzla birlikte Derin nefes alıp verme egzersizleri yapıp, çocuğunuzun sakinleştirici

durumlar hayal etmeye teşvik edin. Bu sıra da "Sakin ol!" ya da "Gevşele!" diyerek telkinlerde bulunun.

- ❖ Duygularını anlattığı bir günlük tutmasını önerin. Yazı yazmak zor geliyor ya da çocuk henüz okuma-yazma öğrenmediği yaşta resim de yapabilir. Kendisini öfkelenen problemi, nasıl tepkide bulunduğunu, bu tepkinin ne gibi sonuçlar doğurduğunu ve problemi halletmek için iyi bir yol olup olmadığını, neyin daha iyi olabileceğini anlatmasını isteyin.

Unutulmamalıdır ki, öfke duygusunu yok edemeyiz, mutlaka öfkelenmenize sebep olacak olaylar yaşanacaktır. Bunu değiştirmek imkansız. Ancak çocuğunuzun Olaylara bakış açısını değiştirmek sizin elinizdedir. Bakış açının değişmesi, olayların yarattığı öfke duygusunu taşınabilir boyuta indirgemeye ve doğru biçimde ifade etmeye yardımcı olacaktır

Her şey den önemlisi siz öfkeliyken davranışlarınıza dikkat edin. Çocuğunuz her şeyde olduğu gibi öfke kontrolünde de sizi örnek alacaktır. Çocuğunuzun nasıl davranmasını istiyorsanız siz de öyle davranın.

