

FATİH ORTAOKULU

VELİ BÜLTENİ



ÖFKE KONTROLÜ

DUYGUSAL FARKINDALIK

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ

DUYGU NEDİR VE NE İŞE YARAR?

Duygular, bir kişiye veya bir olaya verdiğiniz 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-iş 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 değişimlerle 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 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, kıskırtma, 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 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 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 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:

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 ortamdan 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.)



Kırmızı Işık: DUR! ve hareket etmeden önce düşün.

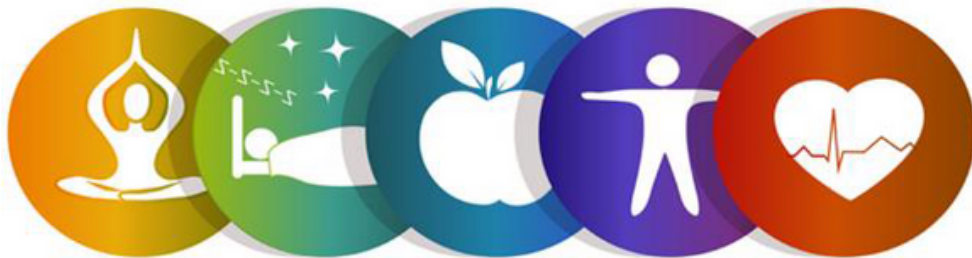
Sarı Işık: Sakinleş ve içinden 10'a kadar say. Sayma sırasında sorunu ve yaşadığın duyguyu düşün.

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



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 sakın olmaya çalış. Açık, net ve kibar bir biçimde seni öfkeliendiren durumu söyle.



Sakinleşebilmek için Kullanılabilecek Yöntemler

- Uzaklaşmak
- Nefes egzersizi yapmak
- Sayı saymak (100 den geriye 7 şer say)
- 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)

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.

Eğer anne baba birbirlerine öfkeyle saldırganlık içeren davranışlarda bulunuyor ve çocuklar çevrelerinde sorunların öfke ve saldırganlık yoluyla çözümlendiğini görüyorlarsa, saldırganlığı sorun çözücü bir davranış olarak öğrenirler. Saldırgan davranışların yaşamın bir parçası olduğunu düşünürler ve bunu kendi yaşamlarında da uygulamaya koyarlar. Bu nedenle yetişkinlerin davranışta bulunurken, her an bir çocuğa model oldukları bilinciyle hareket etmeleri gerekmektedir.

Çocukların duygularına duyarlı olmak ve iyi bir duygu yöneticisi olmak için ebeveynler empatik dinlemeye sahip olmalı, çocukların duygularını isimlendirmelerine yardım etmeli, problemin çözümüne yönelik kabul edilen ve edilmeyen davranışları belirlemelidirler.

Sizler anne baba olarak öfkenizi kontrol edebilme becerinizi geliştirebilerseniz, çocuklarınıza model olabilir ve destekleyici bir tutumla onlara daha kolay yardımcı olabilirsiniz.

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.

Anne Babalar Neler Yapabilir?

- Aile içinde aile fertlerinden biri öfkesini sözlü olarak ve saldırganlıkla, şiddetle ortaya koyarsa bu durum ailenin diğer bireyleri için incitici, yıldırıcı, tehdit edici ve korkuya neden olacaktır. Bu durum aile fertlerinin doğal davranmasını engelleyecek, rahat ifade edilmeyen duygu ve düşüncelerden dolayı bir gerginlik meydana gelecektir. Bu olay aile içi duygusal atmosferi ve iletişimi bozacaktır.
- Eşinizle olan iletişiminiz kibar ve nazik olmalı ki sizi örnek alsınlar. Aile içinde bir problemi çocuğun yanında bağırarak, sert tartışmalara girerek, kavga ederek saldırgan tavırlarla çözmeye kalk-**mayın**. Sakin konuşmaya özen göstermelisiniz.
- Baskıcı ve otoriter yaklaşım aşırı disiplinden kaçınılmalı. Çocuğa duygu ve düşüncelerini ifade etme fırsatı verilmeli.
- Her yaş ve dönemde çocuğun temel ihtiyaçlarını, psikolojik ihtiyaçlarını zamanında gidermeli.
- Çocuklarınızın öfke patlamalarını, aşırı kavga etmesini, hayvanlara karşı şiddet içeren davranışlarını, arkadaş yokluğunu, okulda davranış problemlerinin sık sık ortaya çıkmasının nedenlerini araştırın. Şiddet uygulandığında neler hissettiğini, arkadaşlarının neler hissedebileceğini, başka alternatif olarak nasıl davranabileceğini konuşmalısınız.
- Çocuğunuzla konuşurken kendinizi onun yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakmalısınız.
- Öncelikle dinlemeyi bilmek gerekir. Dikkatli dinlemek, ona odaklanmak ve onu anlamaya çalışmak çok önemli. Çocuk, o zaman karşısındaki kendisine değer verdiğini, kendisi için çabaladığını fark eder. Bu durum gerginliği azaltır.
- Duygularını sağlıklı ifade etmesine yardımcı olunmalı.
- Çocuğun anlaşıldığını, onaylandığını hissetmesi çok önemlidir. Bu durum çocuğun öfkesini azaltır.

- Davranışa odaklanmak yerine bu kızgınlığın arkasındaki gerçeği anlamaya çalışmalıyız. Saldırganlığa neden olan faktörler tespit edildikten sonra çocukla sakin ve uygun bir dille konuşup gerekli ihtiyacı karşılanmalıdır.
- Öfkelendiklerinde soğukkanlı olun, öfke ile karşılık verilmemeli.
- Çocuk gergin ve sinirli iken onunla tartışmamalı.
- Her konuda güvenilir, dürüst, adil ve tutarlı olunmalı.
- Çocuklarınız arasında ayırım yapmamalısınız.
- Çocuklara aşırı ve haksız sayılabilecek cezalar verilmemeli.
- Dışlamayın ,küçümsemeyin, aşağılamayın, kimse ile kıyaslamayın, başkalarının yanında asla eleştirmemelisiniz.
- Oyun sırasında arkadaşından şiddet gören çocuğunuza “senin elin armut mu topluyor, sende vursaydın” asla denilmemeli .
- “İyi yapmışsın, aferin”, vb. yaklaşımlarla şiddet davranışı övül-memeli ,bu tür davranışlar pekiştirilmemelidir.
- Aile içi şiddetten, küfür ve argolu konuşmaktan uzak durulmalı, anne baba olarak asla kötü örnek olmamalıyız.
- Tutarsız, dışlayıcı, sevgisiz aşırı baskı ve tehdit ,çocuğu öfkeli yapar. Sürekli ceza vermek de onu asi ve hırçın yapar.
- Yıkıcı eleştiri ve yargılamalarda bulunmamak, kıyaslama yapmamak gerekir. Yıkıcı eleştiri özgüveni zedeleyebilir.
- Sevginizi ,şefkatinizi, ilginizi göstermeyi ihmal etmeyin. Gülümsemeyi eksik etmemelisiniz.
- Onu ciddiye alıp gereken değeri vermeliyiz.
- Öfkelenildiğinde ve öfke nöbeti geçirdiğinde özel ilgi göstermeyin. **Sakinleştğinde konuşulması daha uygundur.**
- Asla bağırmanın ve şiddet uygulayarak kötü örnek olmayın. Sözel ve fiziksel şiddetten kaçınılmalı.
- Aynı saldırgan davranışlar, başkaları tarafından kendisine yapılırsa, neler hissedeceğini fark etmesine yardımcı olunmalı.

- Öncelikle çocuğun niye öfkeli olduğunu anlamalıyız. Öfkeli çocuklar ve gençler sakın ,anlayışlı ve kendini anlayacak anne babalara ihtiyaç duyarlar.
- Evde şiddet içerikli dizi ve filmler seyredilmemeli. Seyredilen film ve toplumda yaşanan bazı olumsuz olaylar üzerinde mutlaka konuşulmalı, topluma uyan ve uymayan söz, davranış ve eylemler hakkında bilgilendirme yapılmalıdır.
- Bilgisayar ve internetteki şiddet içerikli oyunlara izin verilmemeli, bu konuda ikna edici bir şekilde durumu açıklayın.
- Ben dili kullanılmalı. Konunun sizin üzerinizdeki etkisinden bahsedin, duygularınızı dile getirin. “Bunu yapman hiç hoşuma gitmiyor”.
- Çocukluğunda şiddet gören kendi de ailesine şiddet uygulayabiliyor. Bilinçaltının yaşananları kaydettiğini unutmayın.
- Okulda akranları tarafından istismar edilip edilmediğini, iletişiminin nasıl olduğunu araştırın.
- Anne baba kendi aralarındaki sorunları öfke ve şiddetle çözmemelidir. Kötü örnek olunmamalıdır.
- Çocuğunuz çok gergin ve sinirli iken onunla tartışmayın, sakinleşmesini bekleyin ve daha sonra bu durumu sakın bir şekilde yargılamadan konuşun. Çocuğunuz öfkelendiği için onu azarlamanız, ona şiddet uygulamanız işe yaramaz, aksine size karşı düşmanca duygular beslemesine yol açabilir.
- Çocuklarınızın olumsuz davranışlarını ön plana alıp onları sürekli eleştirmeyin, onların olumlu davranışlarını da fark edin ve bunu pekiştirin. Kibar , nazik davrandığında, yumuşak ve sakın konuştuklarında bu davranışlarını övün. “seni böyle görmek ne güzel” diyebilirsiniz. “böyle olgun davranman seni çok farklı kılıyor, iyi ki varsın” denilebilir.

- Çocuklarınızın arkadaşları ile oyun oynamalarına izin verilmeli, sudan bahanelerle onu eve hapsetmemelisiniz.
- Çocuğunuzun geniş alanlarında oynamasını sağlayın.
- Kendi becerilerini geliştirmelerine bol bol fırsat verilmeli.
- Sosyal , kültürel, sanatsal ve sportif etkinliklere teşvik edilmeli. Çocuğunuzun enerjisini olumlu yönler kanalize etmek, ruhsal yönden rahatlatacaktır.
- Anne babanın aile içindeki tutum ve davranışları, konuşmaları çocuklar için bir örnek ve model teşkil eder.
- Yardıma ihtiyaç duyarsanız, okul rehberlik servisinden, psikologdan, çocuk-ergen psikiyatristinden destek alabilirsiniz.

