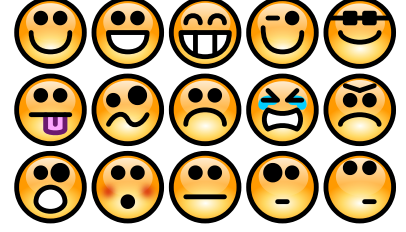


ÖFKE ve STRES KONTROLÜ

Bilgilendirme Bülteni

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 değişmelerle birlikte hissedilir. Eğer dinlemeyi biliyorsak, vücudumuz bize öfkeli olduğumuz konusunda bilgi verir.



Öfkenin fiziksel işaretleri vardır:

Uyaran duyguyu harekete geçirir, Stres ve gerginlik başlar, Enerjiyi arttıran adrenal 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, kışkırtma, reddedilme, rahatsız edici, hoş olmayan uyaran, kişisel haklara ve benliğe saygı gösterilmemesi, ekonomik, kültürel ve sosyal faktörler, biyolojik faktörler, haksızlığa uğrama vb. durumlar sayılabilir.

Öfkeyi İfade Ediş Tarzımız

Öfke 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.



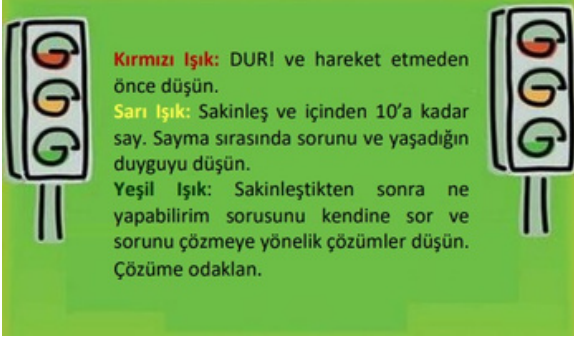
Öfkenin Dışa Yönelmesi: Öfkenin dışa yöneltilmesi sıkça sözel olarak ifade edilmesidir. Fakat bu öfkenin ifade edilmesi bir volkanın patlamasını andırır.

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.

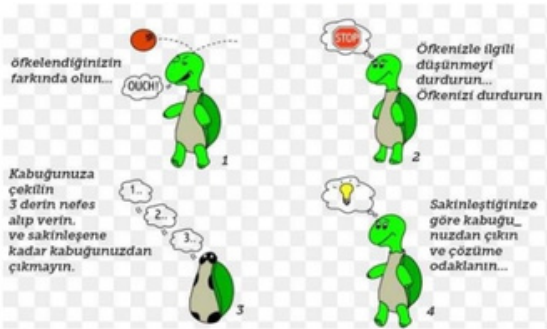
Öfke Kontrolü

Öfke Kontrolü öfkemizi kontrollü bir biçimde kendimize ve çevremizdekilere zarar vermeden ifade edebilmektir. Öfkemizi kontrol edemediğimizde olumsuz sonuçlarını görmeye başlarız. 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.



Sakinleştikten Sonra Yapılabilecekler

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.



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.

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 öfkeli olduğun 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.)

Sakinleşebilmek için Kullanılabilecek Yöntemler

Uzaklaşmak Nefes egzersizi yapmak Sayı saymak 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)

