



TOKİ KARDELEN ANAOKULU

REHBERLİK SERVİSİ

ÖFKE KONTROLÜ BÜLTENİ

ÖFKE

- Normaldir.
- Herkes tarafından hissedilir.
- Güçlü bir duygudur fakat kontrol edilebilir.



Öfke, saldırganlıkla aynı şey değildir. Saldırganlık, öfkenin kontrol edilemediği durumlarda ortaya çıkar.



Öfke, uygun ifade edildiğinde, sağlıklı ve doğal bir duygudur. Tehdit edici, saygısız ve negatif bir durum sonucunda hafif veya orta düzeyde ortaya çıkan öfke yapıcıdır. Kişinin öz yeterlilik hissini artırır, istismar edilmesini engeller.



Ancak öfkenin yoğunluğu, sıklığı ve süresi arttıkça ödenen bedel de artar; kişinin kontrolünden çıkıp yıkıcı hale dönüşürse kişisel ilişkilerde ve genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açar. **Kişi kontrolü kaybetmiş, negatif, suçlu, utanmış hisseder.** Aynı zamanda kontrolsüz öfke sağlık problemlerini de beraberinde getirir.



fkeyi doğru ifade etme becerisini kazanmaya “öfke kontrolü” denir.

İnsanlar genellikle hangi durumlarda öfkelenir?

Engelleyici Olaylar

Yapmak istediğimiz şeye ya da amacımıza ulaşmaya çalışırken karşımıza çıkan engellere karşı öfkelenebiliriz. Örneğin, market sırasında çok fazla kuyrukta beklemek...

Başkalarının Davranışları

Bir arkadaşımızın, bir yetişkinin, bir akrabamızın ya da tanımadığımız herhangi birinin bizimle konuşurken suçlayıcı, saygısızca, eleştirel yorumlar yapması öfkemizi tetikleyen sebeplerden biridir.

Nesneler

Herhangi bir nesnenin amacımıza ulaşmaya hizmet etmemesi ya da bize zarar vermesi durumunda öfkelenebiliriz. Örneğin çalışmayan bir bilgisayara öfkelenmek gibi..

Kendi Davranışlarımız

Bazen kendimizin bir davranışa, yaptığımız herhangi bir yoruma öfkelenebiliriz. Örneğin, önemli bir toplantıyı kaçırmak...

Anılar/Geçmiş Yaşantılar

Kendi Davranışlarımız
Bazı durumlar bize geçmişte yaşadığımız hoş olmayan durumları hatırlatabilir ve öfkemizin yoğunluğunu artırabilir. Neden çok fazla öfkelendiğimizizi anlayamıyor bile olabiliriz ve aşırı tepki verebiliriz

Sık Tekrar Eden Düşünceler

Aynı konuda sık tekrar eden düşünceler öfke ve depresyonun gücünü artırırken, kişinin kontrolden çıktığını hissetmesine neden olabilir ve işlevsel olmayan tepkiler verme ihtimalini artırabilir.

Kar-Zarar Analizi

Öfke ifademizin işlevsel olup olmadığına yönelik yararlanacağımız ilk teknik kar-zarar analizi olacaktır. Bu sayfanın bir yanına öfkenizin yararlarını, diğer tarafına ise zararlarını yazın. Sonra ise kendinize sorun, “Bu durum karşısında sonuçları ne olursa olsun öfkelenmek mi, yoksa bu durumla baş etmek mi istiyorum?” Bu durumla baş etmek istiyorum diye yanıt veriyorsanız, değişmek için isteklisiniz demektir.

Çok öfkelendiğimde
verdiğim
tepkinin bana yararları
ne oldu?

Çok
Öfkelendiğimde
verdiğim
tepkinin bana
yararları ne oldu?



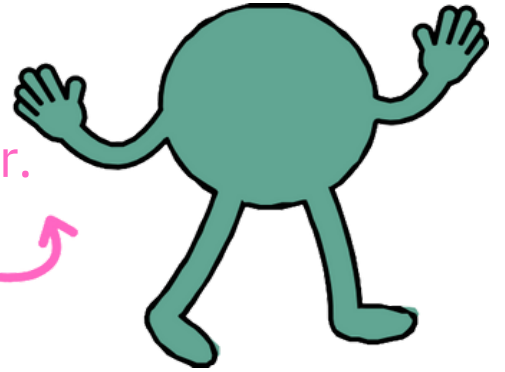
Yaşanılan durum düşüncelerimizi etkiler



Düşüncelerimiz duygularımızı etkiler.



Duygularımız davranışlarımızı etkiler.



Bilişsel Çarpıtmala

Etiketleme

Gerçeğe uygun değerlendirmeler yapmak yerine kişinin kendisine ya da çevresindeki yargılayıcı ve olumsuz sıfatlar takılarak etiket yapılmasıdır. Etiketleme sonucunda, diğer kişiyi tamamen "kötü" olarak değerlendirirseniz, karşınızdakini suçlama konumuna geçer ve bir savaş ortamı oluşturursunuz.

Akıl Okuma

Bu düşünce şeklinde kişi kendisi hakkında diğerlerinin ne düşündüğünü bilmesi gerektiğine dair olan düşünce biçimidir. Diğer kişinin neyi niçin yaptığını kendinize göre yorumlarsınız.

Büyütme

Bir hata ya da kusurunu abartarak büyütme. Olumsuz olayın önemini abartırsanız, duygusal tepkinizin yoğunluğu ve süresi tümüyle kontrolden çıkabilir. Duruma göre esneyemeyen katı kurallar, bizim sık sık öfkelenmemizle sonuçlanacaktır.

Seçici Soyutlama

Kişi, yaşadığı deneyimleri bütün olarak değerlendirmekten ziyade parçaya takılarak negatif değerlendirme yapar. Olayın içerisinden cimbrizle negatif durum seçilir ve diğer önemli özellikler, olumlu gelişmeler göz ardı edilir.

"Ya hep ya hiç" tarzı düşünme

Kişi, yaşadığı deneyimleri bütün olarak değerlendirmekten ziyade parçaya takılarak negatif değerlendirme yapar. Olayın içerisinden cimbrizle negatif durum seçilir ve diğer önemli özellikler, olumlu gelişmeler göz ardı edilir.



Sakinleştirdiğiniz zaman, öfkenizi mümkün olduğunca çabuk ifade edin. Böylece öfkenizi içinde birikmeye bırakmamış olacaksınız. Eğer öfkenizi öfkeli olduğunuz kişiye kontrollü biçimde ifade edemeyecek durumdaysanız, bir aile üyesine, bir arkadaşına, bir terapisteye ya da güvendiğiniz birine ifade etmek işe yarayacaktır.



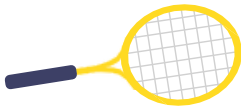
Kendinizi yatıştırarak yollar bulun. Derin nefes almak, sakinleştirici bir manzara hayal etmek veya "birazdan geçecek" gibi sakinleştirici bir cümleyi kendi kendinize tekrar etmek, resim çizmek, yazı yazmak, öfkenizin yatışmasında işe yarayabilir.



Bir şey söylemeden önce dikkatli düşünün ki, söylediklerinizden sonra pişman olmayın. Öfkenizi ifade ettiğinizde olabilecekler için bir olasılık senaryosu yazın ve prova yapın. Böylece esas meseleye sadık kalabilirsiniz.



Öfkenizin yükseldiğini hissettiğinizde bir mola verin! Örneğin tepki vermeden önce 1'den geriye 7'şer 7'şer saymak ya da başka bir odaya geçmek, öfkenizin yatışmasına katkı sağlayacaktır.



Fiziksel çaba gerektiren bir şey yapın! Örneğin, hızlı adımlarla yürüyün, koşun, yüzün, ağırlık kaldırın.



Bir öfke günlüğü tutun. Böylece sizi öfkeliyen durumları ve sizde yarattığı tepkileri netleştirmiş olursunuz.

Çocuk görür çocuk yapar...
Duygu kontrolü becerileri gelişene dek çocuğunuzun kendini kontrol etmesinde sizi modellediğini unutmayın...

Rabia SARIKOÇ
Okul Psikolojik Danışmanı

Yararlanılan Makaleler:
@Psikoekol
Öfke ve Öfke Kontrolü – Hülya KÖKDEMİR
Öfke İle Baş Etmekte Yararlanılan Teknikler
Bilişsel Çarpıtmalar - Funda BUHARALI