

ÖFKE KONTROLÜ VELİ BROŞÜRÜ

Çağımızın en önemli sorunlarından birisi de öfke duygumuzu doğru şekilde ifade edemememizdir. Bu sebeple hazırladığım broşürü lütfen dikkatle inceleyin. Çünkü ortak paydamız olan çocuklarımız ebeveyn ve öğretmenlerini gözlemleyerek onları model alarak öğreniyorlar edindiği davranışları.



Duygu Nedir?

Bir olay, kimse ya da nesnenin insanın iç dünyasında oluşturduğu izlenim ve hisledir. Duygular çeşitli durumlarda otomatik ve hızlı cevap vermemizi sağlayarak hayatta kalmamıza yardım eder. Diğer insanlarla iletişim kurmamızı sağlar ve neye ihtiyacımız olduğunu söyler bize.

Öfke duygusu uygun ifade edildiğinde sağlıklı, normal ve hayatımızı kolaylaştıran bir duygudur. Ancak kontrolden çıkıp yıkıcı hale dönüşürse aile iş ve sosyal hayatta sorunlar yaşamamıza sebep olabilir. Öfke, çok hafif bir tepkiden hiddete kadar farklı yoğunlukta yaşanan bir duygudur. Eğer dinlemeyi biliyorsak, vücudumuz bize öfkeli olduğumuz konusunda bilgi verir. Öfkenin fiziksel işaretleri vardır:

Stres ve gerginlik başlar, Enerjiyi arttıran adrenalin salgısı artar, Nefes alıp verme sıklaşır, Kalp atışları hızlanır, Kan basıncı artar.

Öfkeyi İfade Ediş Tarzı 3 şekilde olabilir

Öfkenin İçe Yönelmesi: Bazı insanlar öfkelerini ifade etmekte çok zorlanırlar. Öfkelerini açığa vuramayan insanlar öfkeyi biriktirirler. Öfke tepkileri edilgendir ve genellikle somurtma, surat asma, küsme şeklinde ortaya çıkar. Öfkenin içe yönelmesi bireyde sağlık sıkıntlarına 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 bireyler genellikle öfkelerini dışarıya kontrolsüz biçimde bırakırlar.

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 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 Anında Yapılabilecekler

Dur ve hareket etmeden önce düşün.
Derin derin nefes almaya çalış.
Zihninden geçen olumsuz düşünceleri bir süreliğine durdurmaya çalış.

“Sakin ol...” şeklinde kendinle içinden konuş.

Kendini hala sakinleştiremediysen bir süreliğine öfkeli olduğun ortamdaki ve kişiden uzaklaşmaya çalış.

Öfkenin geçmesi için kendine zaman tanı.

Sakinleşebilmek için seni rahatlatabilecek yöntemleri denemeye çalış.

Sakinleştikten Sonra Yapılabilecekler

Sakinleştikten sonra seni öfkeli kılan 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 öfkeli kılan kişiyle duygularını paylaş, bu durumun çözümüyle ilgili neler yapılabileceğini konuş.

Seni öfkeli kılan kişiyle konuşurken sakin olmaya çalış. Açık, net ve kibar bir biçimde seni öfkeli kılan durumu söyle.

Sakinleşebilmek için Kullanılabilecek Yöntemler

Uzaklaşmak

Nefes egzersizi yapmak ,Sayı saymak

Fiziksel aktivite: Spor yapmak, dans etmek, top sektirmek Duygu ve düşünceleri bir arkadaş ya da yetişkinle paylaşmak

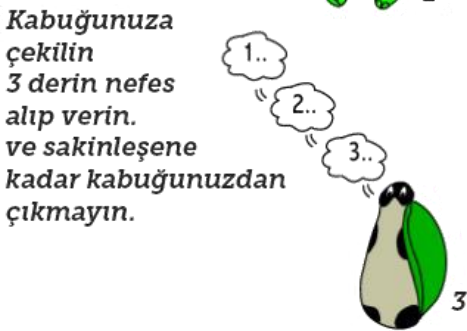
Yapacak başka bir şey bulmak: Resim yapmak, kitap okumak gibi Duyguları bir kağıda yazıp kağıdı yırtmak

Öfkeli bir resim çizmek ve resmi karalamak

Rahatlatıcı ya da dinlendirici bir müzik dinlemek

Duygularını yazmak: Duygularını tanımaya çalışmak, öfke nedenini, ihtiyaç duyduğu şeyi düşünmek ve baş etme yöntemlerini yazmak

Kaplumbağa Tekniği: Öfke duygusunu kontrol edebilmek için kullanılan bir tekniktir. Hem yetişkinler hem çocuklar için bilinmesi uygulanması faydalıdır. Tekniğin amacı öfke anında öfkeyi fark edip sakinleşmeyi sağlayabilmektir. Bunun için belirtilen dört adım takip edilir.



MİNE YALÇIN

PSİKOLOJİK DANIŞMAN VE REHBER ÖĞRETMEN