

ÖFKE İLE BAŞA ÇIKMA

Öfke tüm insanlarda görülen diğer duygularımız gibi doğal bir duygudur. Sağlıklı olarak ifade edildiğinde olumlu sonuçlar vermektedir. Ancak; kontrol edilemeyen noktalarda saldırgan, yıkıcı tepkilere sebep olmaktadır. İnsan ilişkilerinde, aile içinde, okulda, trafikte, sağlıklı olarak ifade edilmediğinde ciddi problemler ortaya çıkmaktadır.

Öfke nedir?

- Öfke, son derece normal ve yaşamın devam etmesi için gerekli bir duygudur.
- Öfke, kişiyi olası tehditlere karşı uyarır ve kişinin kendisini korumasını sağlar.
- Öfke, yeni öğrenmeler için motivasyon sağlar.
- Öfke, kontrol edilmediğinde kişinin kendisine ve çevresine zarar verebilir.
- Öfkenin sağlıklı olabilmesi için; inkâr edilmemesi, bastırılmaması, kabul edilmesi ve kontrollü ifade edilmesi gerekir.



Öfke ne değildir?

- Problem çözme aracı değildir.
- İntikam alma yolu değildir.
- Başkalarını suçlama yolu değildir.
- Şiddete başvurma ve suç işleme nedeni değildir.
- Haklı olma yolu değildir.

Öfkeyi ifade şekilleri nelerdir?

Öfkelendiğimiz konular farklı olduğu gibi öfkemizi ifade etme şekillerimiz de farklılık gösterir. Bunlar;

Saldırgan davranışlar: Duyguları dışa vurmak, bağırarak, kızılmak, eşyalara zarar vermek gibi davranışlar öfkeyi ifade etmenin en sık ortaya koyulan yollarıdır.

Bastırılmış davranışlar: Sürekli öfkeyi bastırmak, hiç kızmıyormuş gibi görünmektir. Öfke zamanında ifade edilmediği için birikir ve bir yanardağ gibi patlama ile sonlanabilir.

Kontrol etme: Öfkeli olunan durumun farkına varılmasıdır. Yaşanan bu öfkeli durumu etkili bir biçimde ifade etme ve başa çıkma yollarının kullanılmasıdır.

Öfke ile neden başa çıkmalıyız?

- Öfke uygun bir biçimde ifade edilmezse şiddet, saldırganlık, sosyal ve kişisel problemlere neden olur.
- Öfke bireyin ev, okul ve iş yaşamında sıkıntılara neden olur.
- Kişi öfkeyle baş edememe durumunda sosyal ilişkilerden kaçınır.
- Öfkeyle baş edememe durumunda olumsuz alışkanlıklara yönelme olabilir.
- Kişi duygularını ifade etmede sıkıntı yaşayabilir.
- Stres, fiziksel ve psikolojik hastalıklara neden olabilir.



Öfke ile başa çıkma

Öfke ile başa çıkmak için önce öfke kaynaklarını bulmamız gerekir. Eğer öfke bir insana yönelikse öncelikle neler hissedildiğinin açıklanması gerekir. Diğer duygularımız gibi öfke de tanımlanıp, açıklandığında azalır.

- Kızgınlığın altında yatan durumlarla yüzleşin, tanımaya çalışın.
- Empati anlayışını geliştirin.
- Öfkeye verdiğiniz tepkileri, nelere öfkelendiğinizi öğrenin.
- Dinlenmek ve iyi bir iletişim öfkeyi azaltır.
- Öfkeye neden olan olumsuz düşüncelerinizi değiştirin.
- Gevşemeye yönelik çalışmalar yapın.
- Kendinizi sakinleştirmeye yönelik egzersizler yapın.
- Derin nefes alın, nefesinizi kontrol edin.
- Kendinizi telkin edici cümleler söyleyin.
- Kendinize zaman tanıyın, öfkelendiğiniz ortamdaki uzaklaşın.
- Kişisel saldırılara cevap vermeyin, olayları kişiselleştirmeyin.
- Bol bol gülün. Olaylara olumlu ve neşeli bir bakış açısından bakmaya çalışın.

Ailelere öneriler

- Çocuklara öfkenin doğal olduğu anlatılmalıdır.
- Çocukların duygu ve düşüncelerini paylaşmaları sağlanmalıdır.
- Çocuklara tutarlı ilgi ve sevgi gösterilmelidir.
- Çocuklara becerilerini gösterme fırsatı tanınmalıdır.
- Olumsuz tepkiler verilmemelidir, onlara model olunmalıdır.
- Öfke anında dikkati başka yöne çekmek gerekir.
- Öfke anında güvenli bir ortama geçilmelidir.
- Sorunlar birlikte konuşulup, tartışılmalıdır.
- Çocuğun empati geliştirmesi sağlanmalıdır.
- Siddet içerikli TV, film ve oyunlara sınırlama getirilmelidir.