

## 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 ortamdan 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.
- Şiddet içerikli TV, film ve oyunlara sınırlama getirilmelidir.