

ÖFKE KONTROL EĞİTİMİ

REHBERLİK SERVİSİ

SONGÜL GÜLEĞÜL

ÖFKE NEDİR?

- Neyi sevip neyi sevmediğimizi, nelerden hoşlanıp nelerden hoşlanmadığımızı ifade eden duygusal ipuçlarından biridir.



ÖFKE NE ZAMAN ORTAYA ÇIKAR?

Birinin canımıza zarar vereceğini düşündüğümüz zaman,



Hayal kırıklığına uğradığımız zaman



Haksızlığa uğradığımızı düşündüğümüz zaman,



- Bize karşı saldırıya geçildiğini düşündüğümüz zaman
- Kışkırtıldığımız zaman
- Stres altında olduğumuz zaman
- Kendimizi ifade edemediğimiz zaman
- İstek ve ihtiyaçlarımız karşılanmadığı ya da karşılanmayacağını düşündüğümüz zamanlarda ortaya çıkar.

ÖFKENİN NEDENLERİ

- Genetik ya da fizyolojik bir nedeni olabilmektedir. Bazı çocuklar doğuştan daha sinirli, alıngan ve kolayca öfkelenebilen bir yapıda olabilirler.
- Evde ya da okulda fiziksel ve cinsel açıdan istismar edilerek benliğinin zedelenmesi,
- İstekleri ve fiziksel ihtiyaçları karşılanmadığında engellenmenin yarattığı gerginlikten kurtulma isteği,
- Kardeşi ya da diğer çocuklarla karşılaştırılması, çok sık eleştirilmesi ve çocuktan yapamayacağı şeylerin beklenmesi olabilir.

“ÖFKE” NE ZAMAN SORUN OLARAK ELE ALINMALIDIR?

- Sık sık öfkeleniyor, her gün sınıf arkadaşlarıyla tartışıyorsa,
- Aynı yaştaki diğer çocuklara göre daha yoğun olarak öfkeleniyorsa,
- Sık sık ağlayıp başkalarına vuruyorsa,
- Yanlış yaptığında ya da zorlandığında kağıdı buruşturup atıyorsa,
- Öğretmenin sakinleştirici çabalarına yanıt vermiyor veya bağırarak onu itiyorsa,
- Yaşamın her alanında öfkelenecek bir şey buluyor ve belli bir kişi ya da olay nedeniyle değil, genel olarak kendini öfkeli hissediyorsa,

- Engellenmeye karşı toleransı düşükse,
- Olayları olduğu gibi kabullenmekte güçlük çekiyorsa,
- Çocuk kendini öfkelendiren kişi yada duruma karşı bir şey yapamayıp kendi kendine vurarak, kendimden nefret ediyorum şeklinde ifadeler kullanarak öfkesini kendine yöneltiyorsa,
- Olaylarla baş etme yöntemlerinde önemli değişiklikler görüyorsanız, örneğin daha önce hiç öfkelenmediği şeylere öfkelenmeye başlamışsa, öfke sorun olarak ele alınmalıdır.

ÖFKE DUYGUSUYLA BİRLİKTE YAŞANANLAR

- Öfke tepkilerinin ortaya çıkmasıyla birlikte birçok fizyolojik değişim ortaya çıkar.
- *Bireyin kalp atışları hızlanır, solunum ve terleme artar ve adrenalin salgılamaya başlanır.* Bu tür fizyolojik tepkiler genellikle istem dışı ortaya çıkar ve kontrol edilebilmesi oldukça güçtür.

ÖFKEMİZİ KONTROL ETMEYE NEDEN İHTİYAÇ DUYARIZ?

- Öfke, doğru ifade edilebilirse, sağlıklı bir biçimde dışa vurulabilirse, insanın gelişimine katkıda bulunur. Ancak öfke duygusunun olduğu gibi ortaya çıkmasına izin verilirse, insanı yıkıcı davranışlara yönlendirme olasılığı yüksektir. Öfke sağlıklı bir biçimde dışa vurulmadığı zaman, büyük bir enerji birikimine neden olan yoğun gerginlik, engellenmişlik duygularının yaşanmasına yol açar. Böylesi bir birikim ise, insanı patlamaya hazır, ancak ne zaman patlayacağı kestirilemeyen bir ayaklı bomba haline getirir.

ÖFKE İLE BAŞETME YÖNTEMLERİ VE UYGULAMALAR



ÖFKEYLE BAŞETMEDE KULLANILAN YANLIŞ YOLLAR

- Öfkeyi Yok Sayma
- Öfkeyi Başkasına Aktarmak
- Öfkeyi Saldırganca Ortaya
Koymak
- Öfkeyi Pasif Davranışlarla Ortaya
Koymak
- Öfkeyi Kendine Yöneltmek

*Öfkeyi yok edemezsiniz ancak
tepkilerinizi kontrol ederek
onların sizi mutsuz etmesini
önleyebilirsiniz.*

Peki nasıl?

❖ **Öfkeyi Fark Etme**

- Kime, neden öfkelendin?
- Hangi davranışı seni bu kadar öfkelendirdi?
- Öfkelenince bedeninde neler oluyor?
- Şu an hissettiğin öfkenin şiddeti nedir?

- Öfke, buzdağının görünen yüzüdür.
- Yaşanan çatışmalar ya da sorunlarda genellikle öfke ikincil bir duygudur.
- Öfke, ilk duygulardan sonra ortaya çıkar, ancak o kadar yoğundur ki, insan yaşadığı ilk duyguların farkına varmadan yoğun bir biçimde öfke duygusunun saldırısına uğrar.
- Öfke ile baş edebilmemiz için öfkenin altında yatan nedenleri bilmemiz gerekir.

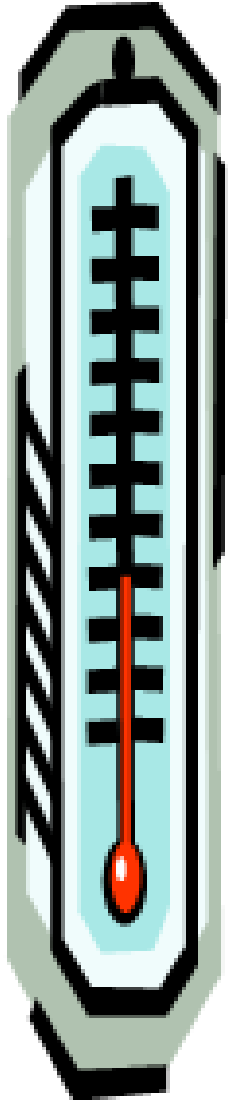
◆Zamanda Yolculuk

- YAŞANAN DUYGU ile DAVRANIŞSAL TEPKİ

arasına zaman girdiğinde DÜRTÜSEL DAVRANIŞLARI ve DÜŞÜNMEDEN VERİLEN DUYGUSAL KARARLARI önleyebiliriz.

- Öfke, zamanla azalır. Bu nedenle öfkelendiğimiz ilk anda verdiğimiz tepkileri bir süre geçtikten sonra vermeyiz.

Öfke Termometresi (DiGiuseppe & Bernard,2006)



•10
•9
•8
•7
•6
•5
•4
•3
•2
•1

Çok kızgın,
tepesi atmış

Kızgın,
Öfkeli

Biraz Kızgın,
Hafifçe öfkeli

Davranış

Bağırma,
Fırlatma, Vurma
Kapıları Çarpma

Söylenme,
kızgın bakma,
küsme

Ne hissettiğini
ve ne istediğini
sakince açıklama

Sonuç

Başkalarını kızdırma
Cezalandırılma

Dinleyen olmaz,
İstedikini elde
edemez

Dinlenir
Karşısındaki ile
uzlaşabilir

◆ “Başka Seçeneğim Yok”

- Saldırgan çocuklar kendilerini sakin olarak tanımlarlar. Başkalarını suçlarlar.

“o öyle yapmasaydı bende vurmazdım.
Başka seçeneğim yoktu”

gibi ifadelerde bulunurlar. Kendisinin bu şekilde davranmaya mecbur kaldığını söylerler. (TOP OYUNU)

◆İçimizdeki Çocuk

- Öfkeyi tetikleyen ya da artıran çoğunlukla ***iç konuşmalarımızdır***.
- İç konuşmalarımız, kendi kendimizi öfkeliendirmemize, olaylara olumsuz bakmamıza neden olur. Öfkemizi kontrol edebilmemiz için pozitif düşünmeyi ve iç konuşmalarımızı denetlemeyi öğrenmeliyiz.

“..... çok öfkelendiğimde kendimi sakinleştirmek için içimdeki çocukla konuşurum.

Geçen gün okul bahçesinde dolaşırken, ne olduğunu anlamadan bir top omzuma çarptı. Oldukça sert vurduğu için canım çok yandı.

İçimdeki çocuk: “Onlar senin canını yaktı / korkuttu bu yanlarında mı kalacak sen de onlara gününü göster”

Ben: Tamam canım yandı ama şimdi iyiyim. Topu bilerek üzerime atmadılar.

İçimdeki çocuk: “Sana hiç önem vermiyorlar, öyle olsaydı dikkat ederlerdi?”

Ben: Oyuna dalınca insan etrafı unuttur. Ali bana karşı her zaman saygılıdır. .Diğerleri beni tanımıyor bile.

◆ **Beklentilerin Öfke Üzerine Etkisi**

- Beklentiler, olaylara bakış açımızı etkilediği için oldukça önemlidir. Beklentiler, ortaya çıkan olay hakkında yaptığımız tahmin ve açıklamaları etkilemektedir.

◆ **Öfke Günlüğü**

- Öfkeyle baş etme yöntemlerinden bir diğeri de “öfke günlüğü” tutmaktır.

Öfke günlüğü tutmak, kişinin ne zaman öfkelendiğini, duygularını ve davranışlarını, düşüncelerini ve gösterdiği tepkileri anlamasına yardımcı olur.

ÖFKE GÜNLÜĞÜ (Hassle Log)

Larson ve Lochman

NEREDE? (ör. Sınıfta, koridorda, evde)

NE OLDU? (ör. Birisi vurdu, “hayır” dedi ya da itiraz etti, alay etti,

bir şey yapmamı söyledi, bir eşyayı aldı vb.)

BEN NE YAPTIM? (ör. Bağırdım, üstüne yürüdüm, ittim, oradan uzaklaştım, öğretmene söyledim vb.)

NE KADAR ÖFKELENDİM?

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ÖFKEMİ KONTROLDE NASILDIM? (Çok iyi, iyi, iyi değil)

HANGİ YÖNTEMLER ÖFKEMİZİN TAŞMASINI ÖNLER?



- **Gevşeme Egzersizleri:**

Kendimizi öfkeli hissettiğimizde derin derin nefes almak, hoş ve güzel olayları, manzaraları zihnimizde hayal etmek, kaslarımızdaki gerginliği rahatlatmaya çalışmak öfkemizin yatışmasına ve sakinleşmemize yardımcı olacaktır.

- **Dikkati Kaydırma:** Bizi öfkeliendiren duygulardan sıyrılmamızı sağlar. Özellikle küçük çocuklarda Şu Şekilde kullanılabilir bu yöntem: "Şimdi bana bak ve sandalyenin üzerinde yavaşça benim küçüldüğümü hayal et. BaŐım, gövdem, kollarım ... küçölüyor." Çocuk bunu hayal etmeye baŐlayacak ve bunu baŐardığında yüzünde bir tebessüm olacaktır. Daha sonra kendini nasıl hissettiğini sorarak paylaŐımda bulunabiliriz.

- **Düşünme Tarzını Değiştirme:**
Öfkelendiğimiz zaman genelde olayları objektif olarak değerlendiremez, abartılmış, çarpıtılmış bir şekilde algılarız. Bu tür düşünceleri fark etmeyi öğrenip, yerine daha mantıklı olanları yerleştirebilmeliyiz.

• **Problem Çözme:** Bizi öfkeliendiren problemle ilgili çıkmazları düşünmek yerine, bir plan yapıp, stratejiler geliştirerek, problemi çözmede yapabileceğimizin en iyisini yapmaya çalışmalıyız. Öfkeliendiğimiz konu ile ilgili çıkmazları düşünmek, sadece öfkemizin artmasına neden olacaktır. Ancak problemi çözmemize yardımcı olmayacaktır. Bu nedenle yaşadığımız problemi çözebilecek yöntemler araştırmalı ve bunları uygulamalıyız.

• **Daha İyi İletişim:** Öfkeli olduğumuz zaman genellikle düşünmeden önyargılarımızla hareket ederiz. Olayların, bireylerin ya da bizi kızdıran şeylerin, kötü yanlarını algılamaya başlarız. Böyle bir durumda, karşımızdaki bireyi eleştirir, saldırıya geçeriz. Eleştirilen bireyin savunmaya geçmesi doğaldır. Bu durum iletişim ağlarının kopmasına neden olur. Bu nedenle karşımızdakini daha iyi dinlemeli ve anlamaya çalışmalıyız.

- **Çevreyi Değiştirme:**
Öfkelendiğimiz
de bulunduğumuz ortamdan
uzaklaşmamız öfkemizin şiddetinin
azalmasını sağlayacaktır. Ve bu
durumda istemediğimiz tepkiler
vermemizi engelleyecektir.

TEŞEKKÜRLER.