

ÖFKENİN İFADESİ

Öfkenin İçte İfadesi: Öfkelenedikleri zaman bireylerin hissettikleri öfkeyi içte tutması veya bastırmasıdır.

Öfkenin Dışta İfadesi: Objelere veya kişilere karşı hissedilen öfkenin sözel veya davranışsal olarak ifade edilmesidir.

Öfkenin bastırılması da inkar edilmesi de sağlıklı ve etkili bir yol değildir.

Şiddet; saldırganlık içeren, öfkenin **kontROLSÜZ** olarak ortaya çıkan davranış biçimidir.

Öfkenin sağlıklı olarak yaşanıp, yönetilebilmesi için; kabul edilmesi, nedenlerinin ve biçiminin anlaşılması ve kesinlikle saldırgan biçimlerde ifadesinin kontrol edilmesi gereklidir.



Öfke Yönetimi İçin

- nefes egzersizi
- gevşeme egzersizi
- spor yapmak
- çatışma çözme
- olumlu düşünme
- problem çözme becerisi geliştirme
- etkili iletişim kurma becerisi geliştirme

‘Çocuğum öfke nöbetleri geçiriyor, öfkesini yönetemiyor. Ne yapmalıyım?’

- Aile sakinliğini korumalıdır.
- Karşısındakini ilgiyle ve ciddi bir şekilde dinlemelidir.
- Duyularına **saygı** göstermelidir.
- Dikkatini karşısındaki kişinin sözünü ettiği sorun ve o sorunun çözümü üzerinde yoğunlaştırmalıdır.
- Teselli edici, acıdığını gösteren ya da sorununun hafife alındığını düşündürecek sözlerden kaçınılmalıdır.
- Çözüm için bir konuda söz verildiyse, o sözün tutulmasına özen gösterilmelidir.
- Öfke nöbetleri esnasında ailenin çocuğu öncelikle sakinleştirmesi gerekir. Sonra da öfkeyi ortaya çıkaran nedeni anlamaya çalışmalıdır.
- Çocuğu kucaklamak, okşamak, ona sarılmak, gülümseyerek, **sakin ve tutarlı** bir biçimde yaklaşmak gerekir.
- Birebir ilişki kurma ve ilgi gösterme, anlaşıldığını, onaylandığını hissetmesi ve sakinleşmesi için önemlidir.
- Çocuğa **seçenekleri olduğunu göstermek** asıl hedeftir. Bağırarak, ağlamak, vurmak, öfke nöbeti geçirmek bir **seçimdir**, ancak çocuğa ne hissettiğini söylemenin de bir seçim olduğu gösterilmelidir. Hangi seçimin en iyi sonucu doğuracağı çocukla birlikte konuşulmalıdır.

Kızgınlığa yol açan insanları, olayları yok edemeyiz; onlardan kaçınamayız; onları değiştiremeyiz. Yapabileceğimiz tek şey bu insanlar ya da olaylar karşısında gösterdiğimiz içsel ve dışsal tepkilerimizi kontrol edebilmek, onları yapıcı bir şekilde yönetebilmektir.

UŞAK RAM



**PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
VE REHBERLİK BÖLÜMÜ
MAYIS 2019 BROŞÜRÜ**

ÖFKE YÖNETİMİ



İLETİŞİM

Adres: Kurtuluş Mah, Doğanözkaraman Cad.

No:11, 64400 Merkez/Uşak

Telefon: (0276) 223 39 96

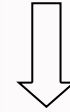
Öfke buzdağına benzer...



Buzdağının suyun üzerinde kalan kısmı öfkedir, oysa öfkenin suyun altında kalan kısmı çok daha geniştir, yani öfkenin ortaya çıkmasına yol açan pek çok duygu burada gizlidir. Suyun altında kalan bu duygulara **temel duygular** adı verilir. Temel duygular birikip, sertleşip, katılaşınca, buzdağının tepesindeki öfkeyi oluşturur.

Nedir bu temel duygular?

*Kıskançlık *üzüntü *merak
*itilmişlik *kaygı *anlaşılmamak
*haksızlık *sıkıntı *utanc, yalnızlık gibi duygulardır.



Öfkenin kaynaklarını ortadan kaldıracılabilmeyi başarmak için buzdağının altındaki temel duyguların anlaşılması gerekir.

ÖFKENİN BOYUTLARI

Öfkenin 3 boyutu vardır.

1. Fizyolojik Boyut

Kan şekerinin yükselmesi
Kalp atışının hızlanması
Nabızın ve kan basıncının artması
Göz bebeklerinin büyümesi
Nefes alıp vermenin hızlanması
Baş ağrısı
Yüz kızarması
Kas ağrıları, sırt, boyun ağrıları

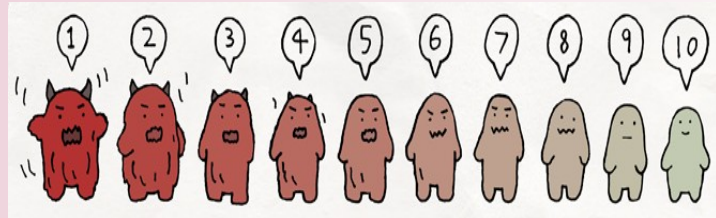
2. Bilişsel Boyut

Konsantrasyon bozukluğu
Düşük performans
Unutkanlık
Dikkatsizlik

3. Davranışsal Boyut

Huzursuzluk
Acelecilik
Aşırı yemek yeme
Alkolizm
Şiddet girişimi
Küfretme, sataşma

**ÖFKELENDİĞİNDE DERİN BİR NEFES AL.
10'A KADAR SAY, SAKİNLEŞMEYİ BEKLE.**



ÖFKE NEDİR?

- Öfke çeşitli nedenlerden (saldırıya maruz kalma, engellenme, dışlanma) dolayı ortaya çıkan istenmeyen sonuçlara, hoş olmayan durumlara karşı verilen **duygusal tepkidir**.
- Tamamen doğal ve evrensel bir duygudur.
- Sağlıklı bir şekilde ifade edildiğinde **yapıcı ve düzelticidir**.
- Öfke yeni öğrenmeler için motivasyon kaynağıdır.



- Öfke, çoğu zaman dışarıya olumlu ve kontrollü bir şekilde yansıtılmadığı için genelde olumsuz bir duygu olarak karşımıza çıkar ve insanın hayatını etkiler.
- Doğru bir şekilde ifade edildiğinde olumlu (rahatlama, problemlerden kurtulma, iyi ilişkiler kurabilme) olabilirken; uygun bir şekilde ifade edilmediğinde ve kontrol kaybedilerek olumsuz ifadeler kullanıldığında bazı olumsuz sonuçlar (saldırganlık, kin, nefret, stres) doğurabilir.