

ÖFKE YÖNETİMİ

Öfke Nedir?

Öfke, bireyin istek, ihtiyaç ve planlarının engellenmesi ve haksızlıklara uğraması karısında, kendini olumlu yollardan ifade edememesi sonucunda yaşadığı duygu durumudur.

Öfke Ne Değildir?

- Öfke bir problem çözme aracı değildir
- Öfke başkalarını suçlama biçimi değildir
- Öfke şiddet göstermeye veya suç işlemek için bir neden değildir
- Öfke başkalarını kontrol etme yolu değildir
- Öfke bir haklı olma yolu değildir

Öfkenin Nedenleri

- Engellenme, kışkırtma, reddedilme
- Kişisel hakla ve benliğe saygı gösterilmemesi
- Tartışmacı ve saldırgan bir tavır içinde olma
- İsim takma, suçlama, alay etme, dedikodu yapma, şüphecilik
- Okul yapısı, akran grupları
- Ekonomik, kültürel ve sosyal faktörler
- Rahatsız edici, hoş olmayan durumlar
- Tokat atma, tekme atma, vurma, yüksek sesle konuşma, küfür etme ya da tehdit etme, aşırı eleştirel olma

Öfkenin Olumsuz Yanları

- Öfkeniz sonunda, fiziksel saldırganlık veya şiddete dönüşebilir,
- Tutuklanabilir, hapse düşebilir,
- Fiziksel olarak yara alabilir,
- Sevdiklerinizi kaybedebilir,

- Tedavi sürecinizi bozabilir veya
- Kendinizi pişman, suçlu ve yaptıklarınız nedeni ile utanmış hissedebilirsiniz.



Öfkenin Olumlu Yanları

- Öfke, dikkatimizi ve odaklanmamızı artırır.
- Eğer amacımız kendimizi veya bir sevdiğimizi ya da yardıma muhtaç birini zor bir durumdan kurtarmak ya da korumaksa; öfke güç ve inanç sağlar.
- Bu şekilde kullanılan öfke yapıcıdır ve olumlu amaçlar için destek sağlar.



ÖFKE YÖNETİMİ

Öfkeyi doğru ifade etme becerisini kazanmaya “**öfke kontrolü**” ya da “**öfke yönetimi**” denir.

Öfke yönetiminde temel amaç; saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme ve olayı etraflica düşünerek çözümler bulma becerisini kazanmasıdır.

Öfke İle Ne İçin Başa Çıkmalıyız?

- Uygun bir biçimde ifade edildiğinde son derece sağlıklı bir duygudur Ancak tersi durumlarda yıkıcı etkilere yol açabilir
- Öfke kişiler arası ilişkilerde problem yaşanan birçok durumda önemli bir etkidir ve bireylerin hayatına ilişkin ciddi sorunların ortaya çıkmasına neden olur
- Öfke ile etkin bir biçimde baş edememe nedeniyle birey sosyal ilişkilerden kaçırır
- Uygun şekilde ifade edilmeyen öfke saldırganlık ve düşmanlık duyguları kişilerde ciddi sağlık problemleri ortaya çıkarabilir



Öfke Kontrolü ve Yöntemler?

Öfke Anında Yapılabilecekler

- Dur ve eyleme geçmeden önce düşün.
- Derin derin nefes almaya çalış.
- Eğer içinden olumsuz ifadeler geçiriyorsa bir süreliğine durdurmaya çalış. “Sakin ol...” şeklinde kendinle içinden konuş.
- Bir süreliğine öfkeli olduğun ortamdan ve kişiden uzaklaşmaya çalış.
- Öfkenin geçmesi için kendine zaman tanı.
- Sakinleşebilmek için seni rahatlatabilecek yöntemleri denemeye çalış (müzik dinlemek, yazı yazmak, resim çizmek, spor yapmak vb.)

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.

- Sakinleştikten sonra seni öfkeli kılan kişiyle duygularını paylaş, bu durumun çözümüyle ilgili neler yapılabileceğini konuş.
- Seni öfkeli kılan kişiyle konuşurken sakın olmaya çalış. Açık, net ve kibar bir biçimde
- seni öfkeli kılan durumu söyle.



Sakinleşebilmek için Kullanılabilecek Yöntemler

- Uzaklaşmak
- Nefes egzersizi yapmak
- Fiziksel aktivite: Spor yapmak, dans etmek vb.
- Duygu ve düşünceleri bir arkadaş ya da yetişkinle paylaşmak
- Duyguları bir kağıda yazıp kağıdı yırtmak
- Oyun hamuru ya da stres topu sıkarak
- Rahatlatıcı ya da dinlendirici bir müzik dinlemek
- Duygularını yazmak: Duygularını tanıtmaya çalışmak, öfke nedenini, ihtiyaç duyduğu şeyi düşünmek ve baş etme yöntemlerini yazmak (Öfke günlüğü tutmak)