

ÖFKE KONTROLÜ NEDİR? NASIL UYGULANIR?

Öfkeyi doğru ifade etme becerisini kazanmaya "öfke kontrolü" denir. Öfke kontrolünde temel amaç; saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeme becerisini kazanmasıdır. Doğru yöntem kişiden kişiye değişir. Doğru yöntemi belirlerken; kişinin kendi kişiliğine, yaşam tarzına uygun olanı seçmesi ve seçtiği yöntemi uygularken günlük yaşamında fazladan sıkıntı hissetmemesi göz önüne alınması gereken temel faktörlerdir. □

Kişi kendini öfkeleniren bir durumla kaşlaştığında;

1- Dikkatini dağıtmak. (Durup içinden 100'den geriye 3'er 3'er saymak, Sevdiği kişileri düşünmek, Yarın ne yapacağını düşünmek... gibi).

2- Diyafram nefesini kullanarak derin nefes almak. (20 kere diyaframı kullanarak nefes almak).

3- Gülmek. (Yüzümüzden beynimize giden uyarılar sayesinde beynimizi yanıltabiliriz. Yani öfkeliyken gülmsemek beynimize mutlu olduğumuz mesajını ileticek ve öfke duygusunda bir bozulma yaşanacaktır.)

4- Karşıdakinin bu söz veya hareketinden rahatsız olduğunuzu direkt olarak söylemek ve öfkelenildiğini açıkça belirtmek onun size karşı anlayışlı ve kollayıcı davranmasını sağlayabilir.

5- Aklına ilk gelen tepki yerine başka tepkiler üretmek. (Bu dikkat dağıtma ve nefes egzersizleri sırasında karşıdakine saldırmak, kötü söz söylemek yerine daha akılcı ve sorun çözücü tepkiler üretmek. Bu aşamada çıkıp dolaşmak (ortamı değiştirmek, lavabo vs. gitmek) en iyi yöntemdir.)

6- Bunun geçici bir durum olduğunu telkin etmek. ("Bu durum geçecek ve ben öfkeli tepki verirsem yaptığım şeye pişman olacağım. Bu istemediğim bir duygu ve şu anda bunun etkisindeyim, ben kontrol edemiyorum beynim kontrol ediyor beni ancak güç benim elimde. Bununla savaşılabirim..." Gibi içsel konuşmalarla kendini gerçekçi sözlerle telkin etmek.)

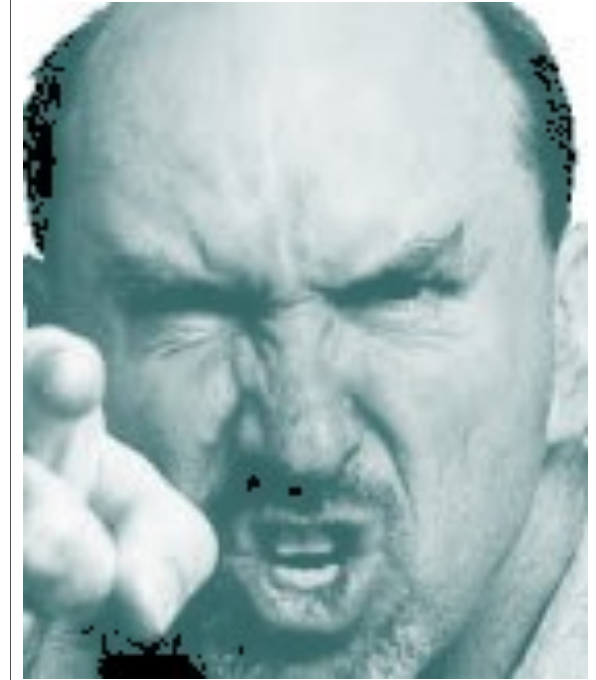
7- Davranışın uzun ve kısa vadeli sonuçlarını hayal etmek ve içsel konuşmalarla canlandırmak. ("Şimdi ona bunu söylersem bu ileride karşıma çıkacak, şimdi ona vurursam beni asla affetmeyebilir, derin iyileşmeyen yaralar bırakabilirim. Şimdi bunu yaparsam herkesin gözünde kötü olurum insanlar beni sevmez. Bunu yaparsam işimi kaybedebilirim... gibi").

Hazırlayan:PDR Bölümü
Adres: Kemalpaşa Mah. Okullar Bölgesi Başaran
Sk. No:4 İnegöl/BURSA

Telefon: 0 (224) 713 98 38
Web: <http://inegram.meb.k12.tr>



ÖFKE VE ÖFKE KONTROLÜ



EVRENSEL BİR DUYGU OLAN ÖFKEYİ TANIMAK

ÖFKE NEDİR?



Öfke; engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakma, kısıtlama vb. gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye ya da kişiye yönelik saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun olumsuz bir duygudur. Her bireyin öfkelendiği durumlar farklıdır. Ayrıca bir birey aynı konuya bazen öfkelenirken bazen öfkelenmeyebilir.

Herhangi bir öfke durumunda aşağıdaki beş boyut birlikte çalışır. Öfke oluştuğunda düşüncelerimizde, davranışlarımızda, fizyolojik tepkilerde, duygularımızda, iletişim kurarken her zamankinden farklı durumlar ortaya çıkar.

1- Düşünce : Bizi öfkeleniren olay, durum ya da kişiyle ilgili mevcut düşüncelerimiz. Örnek; Reddedildiğini, engellendiğini, yetersiz olduğunu düşünmek

2 - Heyecan : Öfkeyle birlikte hissettiğimiz fizyolojik tepkiler. Örnek; Kalbin hızlı çarpması, ateş basması, sık sık ve zor nefes alma, ağrıları gibi tepkiler görülür.

3- İletişim : Öfkemizi çevremize gösterme şeklimiz.

Örnek; Sözlü veya sözsüz mesajlarla çevremizi haberdar etmek, ses tonunun yükselmesi, öfkeli bir bakış, kaçınma gibi.

4- Duygu : Öfkelendiğimiz zaman gösterdiğimiz duygular. Örnek; Kızgınlık, can sıkıntısı, bıkkınlık gibi duyguların yaşanması.

5- Davranış : Öfkelendiğimiz zaman gösterdiğimiz davranışlar. Örnek; Bağırarak, eşyaları kırmak, duvarlara vurmaya veya saldırgan davranışlarda bulunmak.

ÖFKENİN SONUÇLARI NELERDİR?

Öfkemizi kontrol edemediğimizde olumsuz sonuçları görmeye başlarız. Bunlar; fizyolojik, düşünsel ve davranışsal boyutta yaşanır.

1- Öfke ve Fizyolojik Tepkiler : Kan şekerinin yükselmesi, nabızın ve kan basıncının artması, sık sık ve zor nefes alma, kas, sırt, boyun ve baş ağrıları

2- Öfke ve Zihinsel Tepkiler : Konsantrasyon bozukluğu,, düşük performans, unutkanlık, uykusuzluk, dikkatsizlik

3- Öfke ve Davranışsal Tepkiler : Alkolizm, sigara tiryakiliği, huzursuzluk, acelecilik, ilaç kullanımı, aşırı yemek yeme

ÖFKEYİ İFADE ETME ŞEKİLLERİ

Öfkelendiğimiz konular farklı olduğu gibi öfkemizi ifade etme şekillerimiz de farklılıklar gösterir. Bazıları saldırgan davranabilirken bazıları da öfkelerini içlerine

atarlar. Peki öfkeyi hangi şekillerle ifade ederiz.

Saldırgan davranışlar: Öfke bulaşıcı bir duygu olduğu için karşımızdaki kişinin öfkeli gözükmesi bizimde kontrolümüzü güçleştirir. En sık ortaya koyulan yolu da bu duygularımızı dışarı vurmaya bağırarak, kızmak, eşyaları kırmak, duvarlara vurmaya gibi saldırgan davranışlarda bulunmaktır.

Bastırılmış Davranışlar : Sürekli öfkeyi bastırmak, sanki hiç kızmıyormuş gibi görünmek, sakin kalmak, belli etmemektir. Zamanında ifade edilmediği için birikir birikir ve bir yanardağ gibi patlama şeklinde sonuçlanabilir.

Kontrol Etme: Öfke duygusunu hepimiz yaşarız. Ben hiçbir şeye öfkelenmiyorum veya hiç kızmam dediğimizde bir şeylerden kaçıyor olabiliriz. Önce bunun farkına varıp daha sonrada bunu etkili bir biçimde ifade etme yolları kullanmak gereklidir.

