

# ÖFKE KONTROLÜ

## ÖFKE DUYGUSU

- ❖ Sağlıklı, insani, normal bir duygudur fakat yıkıcı etkilerinden kendimizi koruduğumuz sürece sağlıklıdır.
- ❖ Kişiyi tehditlere karşı uyarır ve kendisini korumasına olanak sağlar.
- ❖ Yeni öğrenmeler için motivasyon kaynağıdır.
- ❖ İnsanın fiziksel ve sosyal çevresiyle olan ilişkilerinin düzenlenmesinde önemli rol oynar.

Öfke duygusu sonucu yaşanan olumlu bir gelişmeye örnek verecek olursak; Proje ödevini bilgisayardan yazması gereken bir öğrencinin bilgisayar kullanmayı bilmemesi sonucu ödevini el yazısı ile teslim etmesi ve bunun sonucunda öğretmenin ödevini kabul etmeyerek sıfır vermesinden sonra bu duruma öfkelenerek hırs yapıp bilgisayar eğitimi kursuna kaydolarak bilgisayar kullanımını öğrenmesi...

Öfke duygusu sonucu yaşanan olumsuz bir gelişmeye örnek verecek olursak; Merdivenlerden çıkarken arkadaşına kötü bir şaka yapan bir öğrencinin, şakaya maruz kalan arkadaşının öfkelenerek kontrolden çıkmasıyla onu itmesi sonucunda dengesini kaybedip merdivenlerden yuvarlanarak aşağı düşmesi ve ağır yaralanması...

## GÜNLÜK YAŞAMDA SIKLIKLA ÖFKEYE NEDEN OLAN DURUMLAR

Yüksek beklenti: Beklentisi yüksek insanların daha fazla öfkelenildiği akademik çalışmalarla doğrulanmıştır. Yüksek beklenti içerisinde olunan durum sonucunda hayal kırıklığı yaşanınca kabullenememe yaşanarak öfkelenilir...

Teknoloji İçerikleri: Televizyon-Telefon-Tablet-Bilgisayardan gördüklerimiz, maruz kaldığımız şiddet içerikli oyun, dizi, film, çeşitli online platformlardaki videolar gibi olumsuz içerikler gizil öfkeye neden olabilmektedir.

Öfke Duygusunun Yer Değiştirmesi: Öğretmenin öğrencisine, öğrencinin arkadaşına, ebeveynin iş yerinde çalışma arkadaşına veya patronuna karşı öfkelenmesi sonucunda öfke duygusunun yer değiştirmesi ile başka kişilere öfke yansıtılabilir. Örnek: Amirinden azar işiten babanın eve geldiğinde çocuğunun yüksek sesle oynamasına dayanamayıp bağırması ve onu azarlaması

Sen Dilinin Kullanılması: Suçlayıcı yapıda olan sen dilinin yoğun kullanılması anlaşmazlıkların ve doğal olarak öfkenin artmasına neden olacaktır. Bu nedenle iletişim dilimiz ben dili ile olmalıdır. Sen diline örnek: Ne kadar dağınıksın! Bıktırdın beni. Yine her şeyini ortada bırakmışsın! Ben diline örnek: Eşyaların öylece ortada duruyor ve ben bunları toplarken yoruluyorum.

Yetersiz Empatik İletişim: Empati, kendimizi karşıımızdaki kişinin yerine koyarak onun duygu ve düşüncelerini, yaşadığı durumu doğru bir şekilde anlamak ve anladığımızı ona uygun bir dille ifade etmek demektir. Empatik iletişim ile, empatik düşünerek ve davranarak karşıımızdaki insanın halinden anlamış oluruz.

Empatiden yoksun iletişime örnek: Koca eve geldiğinde karısı özür dileyerek ev işlerinden dolayı yemek hazırlamaya zaman bulamadığını söyler ve karşılığında koca "Sabahtan akşama kadar çalışıp, yoruluyorum evde yemek yok! Evin işi ne ya! Sabahtan akşama kadar nasıl oluyor da yemeğe vakit kalmıyor?"

Empatik iletişime örnek: Önemli değil canım. Bugün akşam kahvaltılıklardan yeriz. Ev işleri gerçekten yorucu ve zaman alıcı.

## ÖFKE TETİKLEYİCİLERİ

- Benlik saygısına; kişiliğe yöneltilmiş saldırılar
- Kendini ifade edememe veya anlaşılmama
- Engellenme-reddedilme
- Haksızlığa uğradığını düşünme
- Zorbalığa uğrama
- Saldırıya uğrama
- Fiziksel olarak incinme - yaralanma
- Hayal kırıklığı
- Korku, kaygı, yalnızlık
- Kırılma, alınma, gücenme, kıskırtılma

## KONTROL EDİLEMİYEN ÖFKENİN NEDEN OLDUĞU OLUMSUZ ETKİLER

- Stres ve gerginlik düzeyinin artması
- Adrenalin - nöradrenalin salgısının artması
- Nefes alıp - vermenin sıklaşması
- Kalp atışlarının hızlanması
- Kalp-damar hastalıkları
- Kan basıncının artması
- Baş ağrısı
- Mide - bağırsak sistemi rahatsızlıkları
- Böbrek fonksiyonlarında bozulma
- Sinir sistemi rahatsızlıkları
- Sigara, alkol veya madde kullanımına başlama
- Yeme bozuklukları
- Uyku bozuklukları
- Psikolojik rahatsızlıklar
- Depresyon
- Saldırganlık, düşmanlık besleme
- Var olan hastalıkların stres artışı nedeniyle daha da kötüleşmesi
- Dikkatsizlik, acelecilik, fevriyelik

## ÖFKE KONTROLÜ

### ÖFKE TEPKİSİNİN YANSITILMASI

- Yüzün kızarması
- Gözlerin irileşmesi veya kısılması
- Dişlerin sıkılması
- Vücudun gerilmesi, kasılması
- Hızlı kalp atışı, hızlı nefes alıp-verme
- Ellerin yumruk yapılması
- Eşyalara zarar verme; duvara, masaya vurma, kapıyı çarpma, evi terk etme
- Karşımızdaki kişiye saldırma, ona fiziksel veya psikolojik olarak şiddet gösterme, yaralama, zarar verme
- Karşımızdaki kişiye bağırma, küfür, hakaret etme, kin gütmeye, ondan nefret etme
- Karşımızdakiyle iletişimi ve ilişkiyi kesme

### ÖFKE KONTROLÜNÜ SAĞLAMA

Öfke kontrolünü sağlamamızdaki amacımız öfke duygusunun uygun bir şekilde ifade edilmesi; öfke sonucunda ne öfkelenen ne de karşıdaki kişinin yıkıcı etkilerle karşılaşmaması; zarar görmemesidir.

- ✓ Öfkeyi tetikleyen unsurları bilin ve öfke sırasında yaşanan değişimlerin farkında olun
- ✓ Karşınızdakini öfkelenmişliğine dair uyarın
- ✓ Problemi açıklığa kavuşturun ve problemin çözümünü aramaya odaklanın
- ✓ Kendinizi telkin edici konuşmalar yapın; sakin ol, rahatla gibi...
- ✓ Öfkelenilen ortamdaki uzaklaşmak
- ✓ Eli-yüzü soğuk suyla yıkayarak nöradrenalin düzeyini düşürmek
- ✓ Öfkeye neden olan düşünceyi daha etkili ve işlevsel bir düşünce ile değiştirmek
- ✓ Hayal ederek sizi gevşetecek çok sevdiğiniz mutlu olacağınız bir ortamı, yeri düşünmek..

### Kırmızı Işıқта Dur Yöntemi

Öfkelenmiş olduğun anda kendini çok yüksek hızla araba kullanan sürücü gibi düşün. Büyük bir hızla ilerliyorsun. İleride trafik ışıklarının belirdiğini ve kırmızı ışık yandığını gördün.

Bu durumda hızla ilerlemeye devam ettiğin takdirde arabayı durduramayarak kırmızı ışıkta geçtiğini ve kazaya sebebiyet verdiğini düşün. Olay sonucunda yaralanma, ölüm, araçların hasar görmesi gibi durumlar yaşanabilir.

İşte biz öfkelenmiş olduğumuz anda kendimizi bu şekilde düşünerek durmamız, kendimizi frenlememiz; hareket etmememiz, sakin kalarak öfkemizin geçmesini beklememiz gerektiğini düşünmeli; eğer bunu başaramazsak kırmızı ışıkta geçen araba misali çeşitli problemlere neden olunabileceğini bilmeliyiz. Öfkemiz geçtikten sonra yeşil ışık yanmıştır ve problemin çözümü için artık harekete geçmeli, etkili iletişim yoluyla problemi çözmeye çalışmalıyız.

### Kabuğuna Çekil Yöntemi

Öfkelenmiş olduğumuz anda öfkemizi kontrol edemezsek olumsuz sonuçlar doğabileceğinden bunu kendimiz için tehlikeli bir durum olarak görüp kaplumbağanın tehlike anında kabuğuna çekildiği gibi kabuğumuza çekilmeli veya ortamdaki uzaklaşmalıyız. Öfkemiz geçmeye kadar tehlike geçmiş değildir. Öfkemiz geçtikten sonra kabuğumuzdan çıkıp, problem yaşanan kişiyle görüşüp, etkili bir iletişim diliyle kendimizi ifade edip problemlerin çözümüne odaklanmalıyız.

### DIYAFRAM SOLUNUMU - NEFES EGZERSİZİ

#### Diyafram:

Karın boşluğu ile göğüs boşluğu arasında yer alan ve bu iki boşluğu birbirinden ayıran kastır.

Diyafram solunumunda burundan nefes alırken karın dışa doğru genişlerken, ağızdan nefes verirken de içe doğru hareket ediyorsa doğru bir şekilde diyafram solunumu yaparız.

Her gün bu solunum egzersizini 5-10 dakika boyunca yaparak gevşememizi sağlamalıyız. Öfkeli olduğumuz anlarda da bu solunum egzersizini uygulayarak sakinleşip, gevşemeliyiz.

Öfke kontrolünü sağlamak için ayrıca her gün düzenli spor aktiviteleri yaparak vücudumuzun enerji boşalmasını sağlayarak gevşemeliyiz.

#### ÖFKE KONTROLÜ İLE İLGİLİ ATASÖZLERİ - ÖZLÜ SÖZLER

- Öfke ile kalkan zarar ile oturur. (Atasözü)
- Öfkeli iken karar vermeyin. (Hadis-Buhari)
- En kuvvetliniz öfkeli anında kendisine hâkim olanınızdır. (Hadis-Buhari)
- Hiçbir şey öfke kadar insan düşüncesini sapıtamaz. (Montaigne)
- Öfke ateşi önce sahibini yakar. (Sadi Şirazi)
- Öfke gelince, akıl uçup gider. (G.E. Lessing)
- Öfke aklın alevini söndüren büyük bir rüzgardır. (Andre Gide)
- Öfkenin başlangıcı çılgınlık sonu pişmanlıktır. (Thomas Carlyle)
- Bir anlık öfke her şeyi yok eder. (L. Giein)

Eyyub APAK  
Rehber Öğretmen & Psikolojik Danışman  
Naz Özdilek İlkokulu