

Öfke Kontrol Becerileri

Kendinize öfkenizi fark etmek için izin verin. "Ben şu anda çok öfkeliyim" deyin ve şunları yapın:

- ◆ 10'a kadar sayın ve sakinleşin; 1,2, sakin ol, 3,4 sakin ol...
- ◆ Derin derin nefes alın ve yavaş yavaş verin.
- ◆ Bunları yaparsanız kan basıncınız düşer rahatlarsınız. Öfkeyle hareket etmeyin.
- ◆ Sakinleşip rahatlayınca durumu ifade edin.

Bunları "O" anda yapamıyorsanız;

- ◆ Ortamdan uzaklaşın
- ◆ Başka bir şey ile uğraşın
- ◆ Odayı değiştirin
- ◆ Dışarı çıkıp temiz hava alın.

Bunları da yapamıyorsanız;

Karşınızdakine "Ben şu an öfkeliyim, zamana ihtiyacım var, şu an konuşmak istemiyorum" diyebilirsiniz.

Değerli Anne-Babalar

- ◆ Çocuklarınızın saldırgan ve öfkeli tepkilerini dikkate alın.
- ◆ Onlara zor durumlarla başa çıkma becerilerini öğretin.
- ◆ Olumlu ilişkiler geliştirebilecekleri etkinliklere katılmalarını destekleyin.
- ◆ Kişiliğini değil davranışlarını eleştirin
- ◆ Öfkelenildiğinde saldırmak yerine bir yetişkinle konuşması için teşvik edin.
- ◆ Her durumda duygularını ifade etmelerine izin verin, paylaşın, tartışın.
- ◆ Öfke durumunda neler yapıla-



ÖFKE KONTROLÜ



Yasin DEMİR
Psikolojik Danışman

ÖFKE NEDİR?

Öfke, her sağlıklı insanda bulunan ve olması gereken bir duygudur. Sağlıklı yaşadığında tehlikeli durumlardan korunmayı sağlar. Saldırganlığa dönüşmemesi bizim elimizdedir.

NEDEN ÖFKELENİRİZ?

- ◆ Engellendiğimizde
- ◆ Aşağılandığımızda
- ◆ Önemsenmediğimizde
- ◆ Keyfi tutumlar karşısında
- ◆ Saldırıya uğradığımızda
- ◆ Şiddete tanık olduğumuzda
- ◆ Duygularımızı bastırdığımızda
- ◆ Yasaklar karşısında
- ◆ Reddedildiğimizde
- ◆ Acımasız rekabet koşullarında
- ◆ Aşırı sorumluluk aldığımızda
- ◆ Yardım ve destek alamadığımızda
- ◆ Güvensizliklerde.

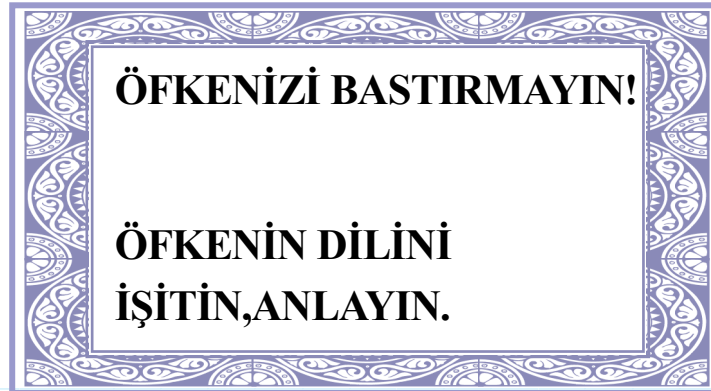
ÖFKENİN İFADE ŞEKİLLERİ

BASTIRMAK: Öfkelendiğimiz durumları konuşmamak, paylaşmamak. Ancak bu durum daha sonra daha büyük sorunlara neden olur.

ÖFKEYİ OLDUĞU GİBİ İFADE ET-

MEK: Öfke kendimize veya başkalarına karşı saldırganlık yaratan bir duygudur. Öfkeyi o an olduğu gibi ifade etmek pişmanlık ve suçluluk duyguları yaşatır, haksızca haksız duruma düşebiliriz.

SAKİN DAVRANMAK: Öfke anında sözel veya fiziksel saldırganlık boyutunda tepki vermeyip sakinleşmeyi beklemek ve daha sonra bunun üzerinde konuşmak.



ÖFKENİN FİZYOLOJİK BELİRTİLERİ

- ◆ Uyarının öfke duygusunu başlatması
- ◆ Stres ve gerginlik
- ◆ Adrenalin salgısının artması
- ◆ Nefes alıp vermenin sıklaşması
- ◆ Kalp atışlarının hızlanması
- ◆ Kan basıncının artması (Halk dilinde
- ◆ Vücudun ve zihnin "savaş ya da kaç" tepkisi için hazırlanması

ÖFKENİN SAĞLIĞA ETKİLERİ

- ◆ Baş ağrıları
- ◆ Mide rahatsızlıkları
- ◆ Solunum sorunları
- ◆ Cilt sorunları
- ◆ Sinir sistemi rahatsızlıkları
- ◆ Dolaşım sorunları
- ◆ Duygusal rahatsızlıklar
- ◆ İleri boyutlarda depresyon. Öfke, bir duygudur ve kendiliğinden gelir. Öfkenin gelişini kontrol edemeyiz ama sonrasında ne yapacağımız bize bağlıdır.