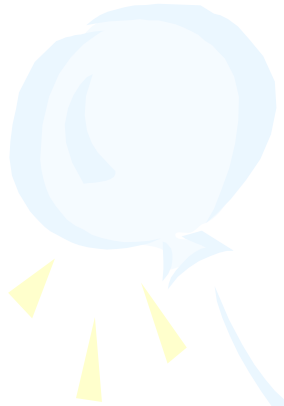


ÖFKE NEDİR?





ÖFKE ÖNEMLİ BİR
İŞARETTİR.



ÖFKE;

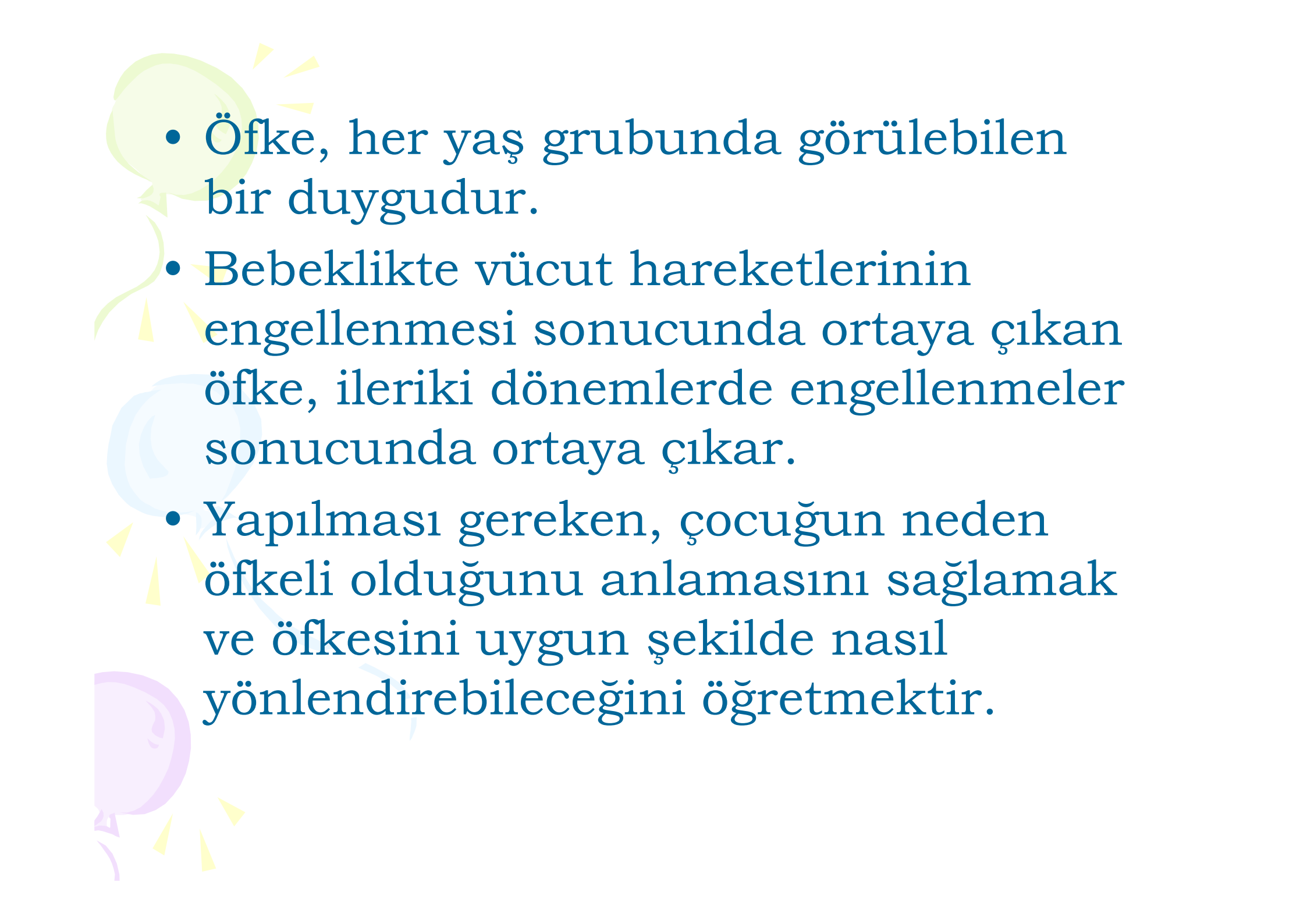
- Kişinin incindiğini,
- Haklarının ihlal edildiğini,
- Gereksinimlerinin ve isteklerinin doğru şekilde karşılanmadığını,

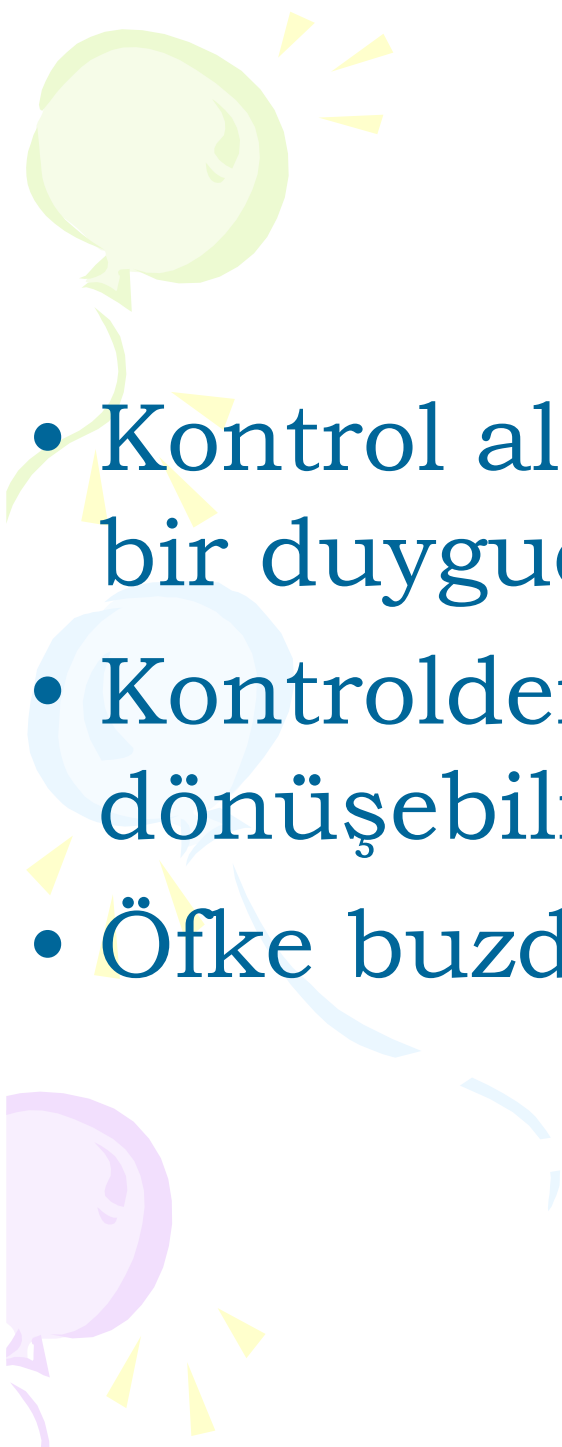
YADA

- Sadece işlerin yolunda gitmediğini gösteren bir iletidir.

Öfke hissettiğimiz bir şeydir
ve ilgi görmeyi hak eder.



- 
- Öfke, her yaş grubunda görülebilen bir duygudur.
 - Bebeklikte vücut hareketlerinin engellenmesi sonucunda ortaya çıkan öfke, ileriki dönemlerde engellenmeler sonucunda ortaya çıkar.
 - Yapılması gereken, çocuğun neden öfkeli olduğunu anlamasını sağlamak ve öfkesini uygun şekilde nasıl yönlendirebileceğini öğretmektir.

- 
- Kontrol altında iken insani ve normal bir duygudur.
 - Kontrolden çıkıp yıkıcı hale dönüşebilir.
 - Öfke buzdağının görünen kısmıdır.



TEMEL DUYGULAR,

BİRİKİP,

SERTLEŞİP,

KATILAŞINCA,



**Buzdağının tepesindeki öfkeyi
oluşturur**



Suyun altında kalan kısım ise öfkenin gerçek nedenlerini içeren temel duyguların bulunduğu yerdir.

Ö F K E

**ÜZÜNTÜ
HAYAL
KIRIKLIĞI
KAYGI
KORKU
UTANÇ
SUÇLULUK**

MANTIK ÖFKEYİ YENER, ÇÜNKÜ ÖFKE HAKLI BİR NEDENE BAĞLI OLSA DA, ÇOK ÇABUK MANTIK SINIRLARINI AŞABİLİR.

• BU YÜZDEN ÖFKELENDİĞİNİZİ HİSSETTİĞİNİZDE MANTIĞINIZA SİĞİNİN.

• KENDİNİZE “TÜM DÜNYANIN SİZE KAZIK ATMAYA ÇALIŞMADIĞINI” HATIRLATIN.

ÖFKE NE ZAMAN ORTAYA ÇIKAR?

Birinin bize yada sevdiğimizimize zarar vereceğini düşündüğümüz zaman,

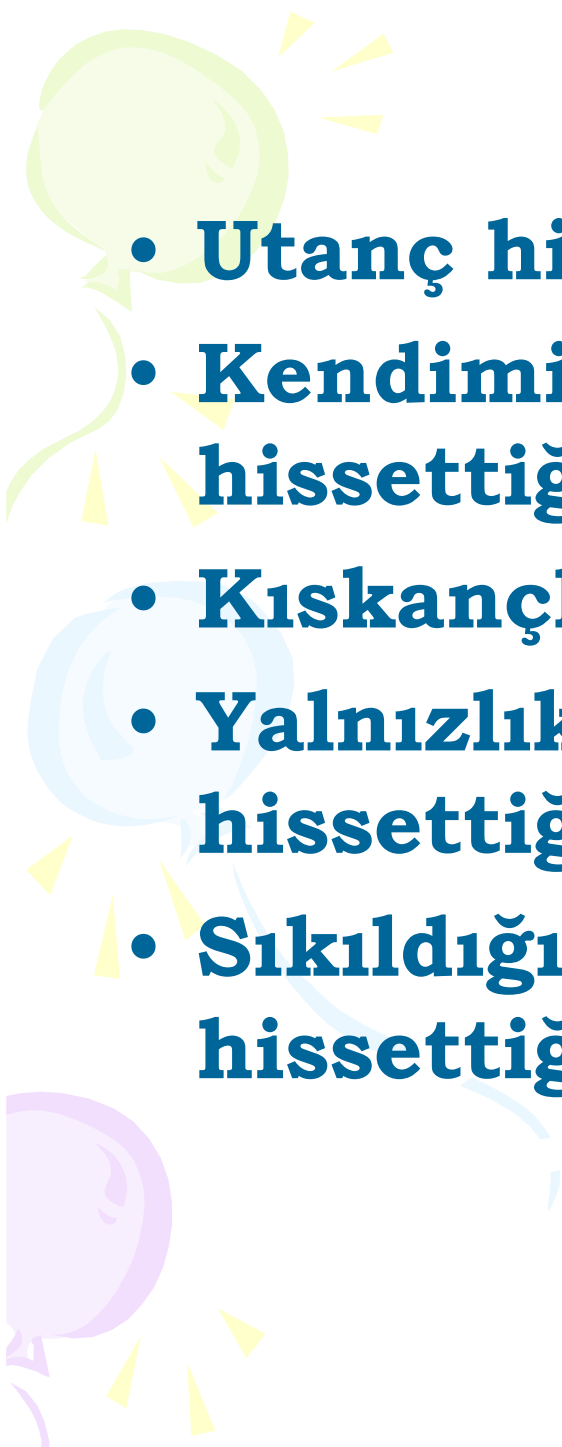


Hayal kırıklığına uğradığımız zaman



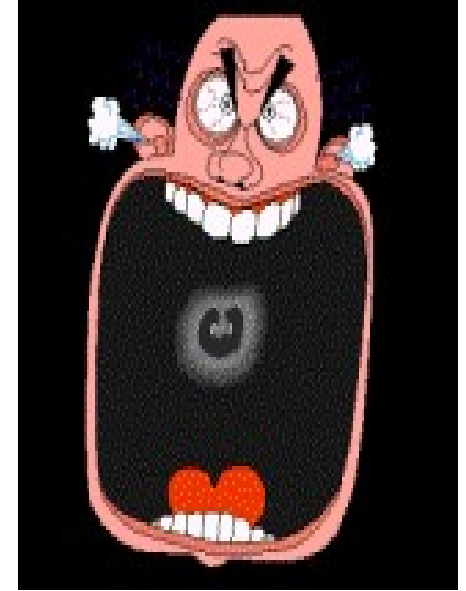
Haksızlığa uğradığımızı düşündüğümüz zaman,



- 
- **Utanç hissettiğimizde,**
 - **Kendimizi engellenmiş hissettiğimizde,**
 - **Kıskançlık hissettiğimizde,**
 - **Yalnızlık ,itilmişlik, kaygı hissettiğimizde,**
 - **Sıkıldığımızda ,anlaşamadığımızı hissettiğimizde**

ÖFKE DURUMUNDA VÜCUT TEPKİLERİ

- **Stres ve gerginlik başlar**
- **Adrenalin salgısı artar**
- **Nefes alıp verme sıklaşır**
- **Kalp atışları hızlanır**
- **Kan basıncı artar**
- **Vücut ve zihin “savaş ya da kaç” tepkisi için hazırdır.**





Öfke ne değildir?

- **Öfke bir problem çözme aracı değildir.**
- **Öfke bir öç alma veya intikam yolu değildir.**
- **Öfke başkalarını suçlama biçimi değildir.**
- **Öfke şiddet göste veya suç işlemek için bir neden değildir.**
- **Öfke başkalarını kontrol etme yolu değildir.**
- **Öfke bir haklı olma yolu değildir.**

ALARM ZAMANI

- **Öfke başkalarına yönelik fiziksel saldırılara dönüşürse,**
- **Kişi sık sık öfkeleniyor, eşi veya çevresindekilerle sürekli çatışıyorsa,**
- **Yaşıtlarına göre öfkesi daha yoğunsa, sık sık ağlayıp saldırganca davranışlar sergiliyorsa,**

- 
- Yaşamın her alanında öfkelenecek bir şey buluyor ve belli bir kişi ya da olay nedeniyle değil, genel olarak kendini öfkeli hissediyorsa,

- 
- Olaylarla baş etme yöntemlerinde önemli değişiklikler görülüyorsa, örneğin daha önce hiç sıkılmadığı şeylere öfkelenmeye başlamışsa.

ÖFKE UYGUN ŞEKİLDE İFADE EDİLMEDİĞİNDE!!!

- Baş ağrısı
- Mide rahatsızlıkları
- Solunum problemleri
- Cilt problemleri
- Dolaşım problemleri
- Var olan fiziksel rahatsızlıkların kötüleşmesi
- Duygusal problemler



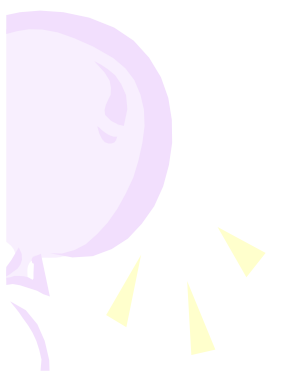
ÖFKEYLE BAŞETMEDE KULLANILAN YANLIŞ YOLLAR

- Öfkeyi Yok Sayma
- Öfkeyi Başkasına Aktarmak
- Öfkeyi Saldırganca Ortaya Koymak
- Öfkeyi Pasif Davranışlarla Ortaya Koymak
- Öfkeyi Kendine Yöneltmek





ÖFKE NEDEN KONTROL EDİLMELİDİR.

- Öfke, doğru ifade edilebilirse insanın gelişimine katkıda bulunur. AKSİ HALDE yıkıcı olacaktır.
 - Öfke sağlıklı bir biçimde dışa vurulmadığı zaman, büyük bir enerji birikimine neden olan yoğun gerginlik, engellenmiş duygularının yaşanmasına yol açar. Böylesi bir birikim ise, insanı patlamaya hazır, ancak ne zaman patlayacağı kestirilemeyen bir ayaklı bomba haline getirir.
- 

The background features a white background with several large, overlapping, colorful swirls in shades of green, purple, and blue. Scattered throughout are numerous small, yellow, triangular shapes pointing in various directions, resembling a starburst or confetti effect.

*Öfkeyi yok edemezsiniz ancak
tepkilerinizi kontrol ederek
onların sizi mutsuz etmesini
önleyebilirsiniz.*

Peki nasıl?

Öfkeyi kontrol edebilmek için öfkeyi teşhis etmek gerekir;

- Kime, neden öfkelenedin?
- Hangi davranışı beni bu kadar öfkelenirdi?
- Öfkelenince bedenimde neler oluyor?
- Şu an hissettiğin öfkenin şiddeti nedir?

Öfke ile ilgili duygular...

- Endişe
- Suçluluk
- Depresyon
- Bağımlılık
- Kırılma
- Alınma
- Korku
- Kaygı

- Küçük yaş grubundaki çocuklara öfkenin şiddeti anlatılırken çeşitli yüz ifadeleri de kullanılabilir.



kızgın
sinirli



öfkeli



çok öfkeli

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Örnek;
(Cem okul kantininde arkadaşı ile dövüştüğü için üç gün okuldan uzaklaştırılma cezası almıştır.)

T: Sinan okul kafeteryasında yolunu kestiğinde çok öfkeli olduğunu söyledin. Öfkene 1-10 arasında bir puan verecek olsan kaç verirdin?

C: Dokuz. Bu nedenle kendimi tutamadım.

T: Tamam. Üzerinden bir saat geçtikten sonra hissettiğin öfkeye kaç puan verirsin?

C: Yine dokuz Yada sekiz.

T: Aynı şekilde yere düşünce yüzünü tekmeler miydin?

C: Bilmiyorum. Kızınca gözüm hiç bir şeyi görmüyor.

T: Aradan altı saat geçtiğinde akşam yemeğinde yine aynı şekilde öfkeli miydin?

C: Bilmiyorum. Biraz daha sakindim ama hala kızılıyordum Belki 7.

T: Ertesi gün yani 24 saat sonra ne kadar öfkeli idin?

C: Bilmem galiba 5 derecesinde.

T: Öfken 5 derecesinde iken yine aynı şeyleri yapar mıydın?

C: Bilmiyorum. Herhalde yapmazdım.

T: Peki. Şimdi olaydan bir hafta sonra, kendini ne kadar öfkeli hissediyorsun?

C: 3-4. Hala hatırladıkça sinirleniyorum.

T: Aynı şekilde vurur musun?

C: Hayır, ama o gün öfkeden deliye dönmüştüm.

T: Biliyorum ona çok kızmıştın Ancak anladığım kadarıyla öfken ve ona vurma isteğinin bir gün sonra epey azaldı. Doğru mu?

C: Öyle sayılır.



T: Uzaklaştırma cezası ne zaman silinebilecek?

C: Dört ay sonra. Tabi bu arada bir daha kavgaya karışmazsam. Bir kez daha disiplin cezası alırsam okuldan atacaklar.

T: O zaman bir gün süren öfkenin bedeli son iki seneyi arkadaşlarından ayrı başka bir okulda geçirmek olacak diyebilir miyiz?



”Başka Seçeneğim Yok”

- Saldırgan kişiler kendilerini sakin olarak tanımlarlar. Başkalarını suçlarlar. “o öyle yapmasaydı bende vurmazdım. Başka seçeneğim yoktu” gibi ifadelerde bulunurlar. Kendisinin bu şekilde davranmaya mecbur kaldığını söylerler. Kişiyi olayın akışının değişmesinin kendi elinde olduğu gösterilmelidir. Bu durumda “kauçuk top yöntemi” kullanılabilir.
- 
- 



Kauçuk Top Yöntemi

- Bu yöntemde kauçuk bir top alınır ve kişiye fırlatılır. Kişi ya topu yakalar ya da toptan kaçar.
- Bu durumda “topun sana çarpmamasını ne engelledi” diye sorulur.
- Cevap olarak kendisinin engellediğini söylemesi sağlanır.




- Sonuç olarak eğer kendisi çaba harcamasaydı top kendisine çarpardı.

- Her olayın böyle olduğu vurgulanır.



- Sonuçları kendimizin belirlediğini söyleriz.

- Bize herhangi bir şey yapan birine verdiğimiz tepkileri de kendimiz belirleriz. Yani durumu kendimiz değiştirebiliriz. Ya o ortamdan uzaklaşırız ya da karşımızdaki kişiye tepki veririz.



İçimizdeki Çocuk

- Öfkeyi tetikleyen ya da artıran çoğunlukla ***iç konuşmalarımız***dır.
- İç konuşmalarımız, kendi kendimizi öfkeliendirmemize, olaylara olumsuz bakmamıza neden olur. Öfkemizi kontrol edebilmemiz için pozitif düşünmeyi ve iç konuşmalarımızı denetlemeyi öğrenmeliyiz.




- **Peki bunu çocuklara nasıl anlatabiliriz?**

- “içimizdeki Çocuk” benzetmesiyle anlatabiliriz.

- Çocuğa bunu anlatırken kendimizden örnekler vererek açıklamalıyız.

- Bu gibi anlatımlarla çocuğun duygusunu daha iyi anlamasına ve kendini kontrol etmesine yardımcı olabiliriz.



“..... çok öfkelendiğimde kendimi sakinleştirmek için içimdeki çocukla konuşurum. Geçen gün okul bahçesinde dolaşırken, ne olduğunu anlamadan bir top omzuma çarptı. Oldukça sert vurduğu için canım çok yandı. İçimdeki çocuk

İçimdeki çocuk: “Onlar senin canını yaktı / korkuttu bu yanlarında mı kalacak sen de onlara gününü göster”

Ben: Tamam canım yandı ama şimdi iyiyim. Topu bilerek üzerime atmadılar.

İçimdeki çocuk: “Sana hiç önem vermiyorlar, öyle olsaydı dikkat ederlerdi?”

Ben: Oyuna dalınca insan etrafı unuttur. Ali bana karşı her zaman saygılıdır. .Diğerleri beni tanımıyor bile.