

Öfkenin Kaynakları

Engellenme,

Haksızlığa uğrama

Fiziksel zarar görme

İhmal-İstismarın yaşanması

Hayal kırıklıkları

Tehdit durumları

Utanç

Stres

Yalnızlık

Umutsuzluk

Korku

Başarısızlık



Öfke

Basit bir "sinirlilik" veya "kızgınlık" halinden, yoğun hiddet durumuna kadar değişen dereceli, duygusal bir durumdur.

Öfke Ne Değildir????

Problem çözme aracı değildir.

Şiddet gösterme yada suç işleme sebebi değildir.

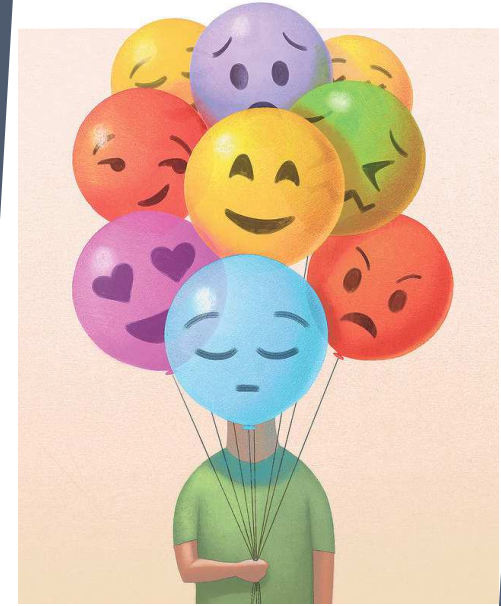
Haklı olma yolu değildir.

Başkalarını kontrol etme yolu değildir.

Başkalarını suçlama biçimi değildir.



ÖFKE KONTROLÜ



Öfke, doğal bir duygu olmasının yanında; bireyin öfkesinin şiddeti, kontrolü ve sergileyiş şekli, kendisinin ruh sağlığında ve toplumsal uyumunda

son derece belirleyici bir rol olmaktadır.

ÖFKEYLE BAŞETMEDE KULLANILAN YANLIŞ YOLLAR!!!

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

Belirli bir sınır içinde öfke, karşılaşılan engeli aşmak, hoş olmayan durumdan kurtulmak için gerekli tutum ve davranışta bulunma olanağı sağlar.

Öfke Kontrolü

Öfkemizi kontrollü bir biçimde kendimize ve çevremizdekilere zarar vermeden ifade edebilmektir.

Öfke Kontrolü ve Yöntemler

Öfke kontrolünü öğreten pek çok yöntem vardır. 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.

Öfke Anında Yapılabilecekler

- ⇒ Dur ve hareket etmeden önce düşün.
- ⇒ Derin derin nefes almaya çalış.
- ⇒ Eğer içinden olumsuz ifadeler geçiriyorsa kendini daha mutsuz ya da öfkeli hissedebilirsin. Bu düşünceleri bir süreliğine durdurmaya çalış. "Sakin ol..." şeklinde kendinle içinden konuş.
- ⇒ Kendini hala sakinleştiremediysen bir süreliğine öfkeli olduğun ortamdaki kişiden uzaklaşmaya çalış. Böylelikle öfkenin daha çok artmasını engellemiş olursun.
- ⇒ Öfkenin geçmesi için kendine zaman tanı.
- ⇒ Sakinleşebilmek için seni rahatlatabilecek yöntemleri denemeye çalış (müzik dinlemek, yazı yazmak, resim çizmek, yakın bulduğun birisiyle duygularını paylaşmak, spor yapmak vb.)

Çocuğunuzun öfke duygusunu uygun bir şekilde ifade edebilmesi için;

- Çocuğunuzun sakinleşmesine yardımcı olun.
- Neden sinirlendiği konusunda düşünmesini sağlayın.
- Çocuğunuzun diğer arkadaşının/arkadaşlarının duygularını anlaması için yardım edin.
- Olayla ilgili duygularınızı çocuğunuzla paylaşın
- Ona olayla ilgili en iyi çözümü bulabilmesi konusunda destek olun.
- Şiddete başvurmadan olayı çözdüğünde takdir edin.
- Çocuğunuza öfkelenmenin doğal bir duygu olduğunu fakat başkalarına zarar vermenin kabul edilemez

Öfke kontrolü konusunda danışmak istediğiniz bir şeyler olursa Okulumuz Rehberlik Servisini ziyaret edebilirsiniz...

Esra DİLİÇİKİK

Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen