    

 **ÖFKE VE ÖFKE KONTROLÜ**

 **Bireyde haz alma duygusunu engelleyen herhangi bir durum, olay veya kişi ile karşılaştığında öfke duygusu oluşur. İstediğini alamama, haksız davranışlara maruz kaldığını düşünme, arkadaş kaybı, kaçırılmış fırsatlar, kavgalar, engellenme, anlaşılmama, saygısızlık, olaylara bakış açısının dar olması ve bilgi eksikliği, kendine güvensizlik, yalnızlık, kıskançlık ve korku gibi başka duyguları yaşıyor olmak, alay edilmek, gururun incinmesi, çaresizlik vb. durumlar öfkelenmemize neden olur. 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 cıkar**

**1- Düşünce : Bizi öfkelendiren 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, ağrılar gibi tepkiler görülür.**

**3- İletişim : Öfkemizi çevremize gösterme şeklimiz.**

 **Örnek; Sözlü veya sözsüz mesaj verme, ses tonunun yükselmesi, öfkeli bir bakıs, kaçınma gibi.**

**4- Duygu : Öfkelendiğimiz zaman gösterdiğimiz duygular.**

 **Örnek; Kızgınlık, can sıkıntısı, bıkkınlık gibi duyguların yaşanması.**

**5- Davranış : Öfkelendiğimiz zaman gösterdiğimiz davranışlar.**

 **Örnek; Bağırmak, eşyaları kırmak, duvarlara vurmak veya saldırgan davranışlarda bulunmak.**

 **ÖFKENİN SONUÇLARI**

**Öfkemizi kontrol edemediğimizde olumsuz sonuçları; fizyolojik, düşünsel ( zihinsel ) ve davranışsal boyutta yaşanır.**

**1- Fizyolojik Tepkiler :Kan şekerinin yükselmesi - Nabzın ve kan basıncının artması**

 **- Sık sık ve zor nefes alma - Baş ağrısı – Mide rahatsızlıkları - Cilt problemleri -Dolaşım sorunları- Kas ağrıları, sırt ve boyun ağrıları.**

**2- Zihinsel Tepkiler :Konsantrasyon bozukluğu - Düşük performans - Unutkanlık - Uykusuzluk - Dikkatsizlik - Stres ve gerginlik - Sinir sistemi bozuklukları - Duygusal rahatsızlıklar**

**3- Davranışsal Tepkiler :Alkolizm - Sigara tiryakiliği - Huzursuzluk - Acelecilik - İlaç kullanımı - Aşırı yemek yeme.**

 **ÖFKEYİ İFADE ŞEKİLLERİ**

 **Öfkelendiğimiz konular farklı olduğu gibi öfkemizi ifade etme şekillerimizde farklılıklar gösterir.**

**A-) Saldırgan Davranışlar : Öfke ve kızgınlık kontrol edilmesi en zor duygulardır. Öfke bulaşıcı bir duygu olduğu için karşımızdaki kişinin öfkeli gözükmesi bizimde kontrolümüzü güçleştirir. En sık ortaya koyulan yolu da bu duygularımızı dışarı vurmak, bağırmak, kızmak, esyaları kırmak, tekmelemek, duvarlara vurmak gibi saldırgan davranışlarda bulunmaktır.**

**B-) 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.**

**C-) Kontrol Etme: Öfke duygusunu hepimiz yaşarız. Ben hiçbir şeye öfkelenmiyorum dediğimizde bir şeylerden kaçıyor olabiliriz. Önce bunun farkına varıp daha sonrada bunu etkili bir biçimde ifade etme yollarını kullanmamız gerekir. - 1-**

 ** ÖFKEYLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI **

**1- Fizyolojik Uygulamalar: • Nefes egzersizi • Kas gevşetme egzersizi • Spor yapmak**

**2- Zihinsel Tepkiler: Olumlu düşünme • Duygularını paylaşma**

**3- Davranışsal Tepki: Zamanı etkili kullanma • Etkili iletişim kurma • Duygularını ifade etme**

 **Öfkemizi Nasıl Kontrol Edeceğiz?**

 **Öfkeyi doğru bir şekilde 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 ise kişiden kişiye değişebilir.**

**Öfkeye yol açan insanları olayları yok edemezsiniz; onlardan kaçamazsınız, onları değiştiremezsiniz, Hayatın her aşamasında bu durumlarla karşılaşırsınız hatta bazan siz de başkalarını öfkelendirebilirsiniz. Yapmamız gereken bu tür durumlar karşısında gösterdiğimiz içsel ve dışsal tepkilerimizi kontrol edebilmek, olayları yapıcı bir şekilde yönetebilmektir. Eğer zaman zaman kontrolü kaybettiğiniz oluyorsa yada kontrolü kaybedeceğinizden korkuyorsanız bir psikolog ya da psikiyatristten yardım isteyebilirsiniz.**

**Kendi kendinize şunları yapabilirsiniz.**

**1- Kızgınlığın altında yatan üzüntü ve korkularınızla yüzleşin, onların nedenini bulmaya çalısın.**

**2- Öfkelenmek ve saldırmak yerine empatik anlayış geliştirmeyi ve enerjik davranışlarınızı kontrol etmeyi, düşmanlık yerine dost olmayı deneyin.**

**3- En çok öfkelendiğiniz şeyler ve öfkeye verdiğiniz tepkiler konusunda bilinçlenin.**

**4- Dinlemek ve iyi iletişim kurmak, öfkeyi azaltmak için şarttır.**

**5- Öfkelenmenize neden olan olumsuz inanışlarınızı değiştirmek için uğraş verin.**

**6- Gevşemeye yönelik çalışmalar yapın.**

**7-En kötü durumlarda bile olumlu bakış açısını tercih edin.**

**8- Değiştiremeyeceğiniz gerçekleri kabul edin.**

**9- Öfkeyle başa çıkmak için önce öfke kaynaklarını bulmanız gerekir. Eğer öfkeniz bir insana yönelikse önce neler hissettiğinizi açıklayın. Sizi öfkelendiren olayı kısaca ve objektif olarak açıklayın, yorum katmayın. Sadece sizi öfkelendiren davranışı ve sizi nasıl etkilediğine açıklayın. Tüm diğer duygular gibi öfke de tanımlanıp, açıklandığında azalır.**

**10-Pozitif, yapıcı, esnek ve rahat olun, her konuda fazla iddialı olmayın, bazan olayları akışına bırakın.**

**11-Kızgın olduğunuz zaman düşünceleriniz gerçeği yansıtmaz. Olaylar abartılıp çarpıtılır. Bunları fark edin ve mantıklı düşünün. Mantık öfkeyi yener. Öfkelendiğinizde mantığınıza sığının.**

**12-Öfkelendiğinizde tepki vermeden önce beş kere nefes alıp verin ya da içinizden 10’a kadar sayın.**

**13-Öfkelendiğiniz ortamdan uzaklaşın, elinizi yüzünüzü yıkayın, su için, oturun ve başka şeyler düşünün.**

**Ebeveynler Nelere Dikkat Etmeli?**

 **Anne ve babalar çocuklarının önünde kavga etmemeli, kavga sürecinde çocuğa ‘hakemlik’’ rolü verilmemeli, çocuğu kendi yanına çekmeye çalışmamalı ve taraf tutması için baskı yapmamalıdır.**

**Anne ve baba çatışma esnasında öfkelerini çocuklarına yansıtmamalı ve çocuklarını azarlamamalıdır.**

**Aile içinde meydana gelen çatışmalarda; asma, kesme, dövme, öldürme, intihar, tehdit etme vb. kelimelerin kullanılmaması gerekir.**

 **-Öfkeyle Kalkan Zararla Oturur. -Keskin Sirke Küpüne Zarar Verir.**

 **-Öfkeli Her Hareket Daha Az Mutlu Olmanıza Neden Olacaktır.**

 **Osmaniye Merkez Atatürk Ortaokulu, Rehberlik Servisi, Mahir BÜYÜKDOLU Rehberlik Uzmanı 2016**

**KAYNAKCA: Türk Psikologlar Derneği, Uzm. Psk .Didem EVRE , Psk. Dilek Çelebi ÇELİK, Luhn, R. R.(1996). Kızgınlıkla Basaçıkma. Alfa Yayınevi.**

 **Gun, N. (1996). Gecmisin Golgeleri.Lerner, H. (1997). The Dance of Anger.**

 **-2-**