

## Öfke Durumunda Vücut Tepkileri

Diğer duygular gibi öfke de fizyolojik ve biyolojik değişmelerle birlikte hissedilir. Eğer dinlemeyi biliyorsak, vücudumuz bize öfkeli olduğumuz konusunda bilgi verir. Öfkenin fiziksel işaretleri vardır:

- Uyarıcı duyguyu harekete geçirir,
  - Stres ve gerginlik başlar,
- Enerjiyi arttıran Adrenalin salgısı artar,
  - Nefes alıp verme sıklaşır,
  - Kalp atışları hızlanır,
  - Kan basıncı artar,
- Vücut ve zihin "savaş ya da kaç" tepkisi için hazırdır.

## Öfkenizi Nasıl Kontrol Edersiniz?

İlk aşamada yapmanız gereken şey öfkelenmeden önce aklınıza gelen düşüncelerinizin ne olduğunu belirlemek olacaktır. Öfkelendiğiniz bir-iki konuyu hatırlamaya çalışınız. Öfkelenmeden önce neler düşündüğünüzü hatırlıyor musunuz?

Öfkelenmenize yol açan düşünce kalıplarınızın farkına varmalısınız. Bazı düşünceleriniz doğru bazıları ise sizin tarafınızdan çarpıtılmış düşünceler olabilir. Çarpıtılmış (mantıklı olma-yan) düşüncelere örnek verecek olursak;

**Etiketleme;** Herhangi bir mantıklı neden (somut dayanaklarınız) olmaksızın başkalarını olumsuz yönde etiketleme veya adlandırma. Örnek; " O kız ikiyezlü."

**Hep veya hiç düşünce tarzı;** Durumları iki kategoride değerlendirme şeklidir. Bir durum ya iyi ya da kötüdür şekline düşünme. Örnek; "Arkadaşımın beni her konuda desteklememesi bana değer vermediğini gösterir".

**Suçlama;** Öfkenizin kaynağını tamamen diğer insanları suçlayarak gösterme. Örnek; "Bu olay tamamen oda arkadaşımın hatası. Bu yüzden öfkeliyim."



Bir diğer aşama ise daha önce anlatılan çarpıtılmış düşüncelerin yerine daha gerçekçi daha doğru (işe yarar) düşünceler üretmeyi içermektedir.

Bu çalışma sizin diğer insanların olumlu yönlerini görmeyi sağlayacak ve küçük detaylara odaklanmanız yerine resmin tamamına bakmanıza yardımcı olacaktır. Son olarak öfkeye neden olan düşüncelerinizi belirledikten sonra her gün için daha gerçekçi ve doğru düşünceler geliştirin. Çarpıtılmış düşünce kalıplarınız yerine doğru ve gerçekçi düşünce kalıpları koymanız zor bir durumla karşılaştığınız da öfkelenmenizi kontrol altına almaya yardımcı olacaktır.



## NAMIK KEMAL İLKOKULU PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK SERVİSİ

### "ÖFKE YÖNETİMİ"



## ÖFKE NEDİR?

Öfke, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen son derece doğal, evrensel ve insani bir tepkidir.

### ÖFKE HANGİ DURUMLARDA ORTAYA ÇIKAR?

- Birinin bize zarar verdiği düşündüğümüzde
- İsteklerimiz olmadığında
- Beklemediğimiz bir sonuçla karşılaştığımızda
- Beklentilerimiz gerçekleşmediğinde
- Anlaşılmadığımızı hissettiğimizde
- Tehdit aldığımızda
- Kendimizi çıkmazda hissettiğimizde
- Kişiliğimize saldırıldığında
- Hayal kırıklığına uğradığımızda öfke duygusu ortaya çıkar.

**Gülümserken, yüzümüzde 53 kas çalışır. Somurturken çalışan kas sayısı ise 106'dır.**



## ÖFKE NORMAL BİR DUYGUDUR

Öfke duygusu, tıpkı diğer duygular gibi normal bir duygudur. Normal olmayan ise, öfke duygusunu saldırganca ifade etmektir. Yapmamız gereken en önemli şey, öfke duygusuna kapıldığımızda, onu uygun şekilde yaşayabilmek ve yansıtabilmektir.

Öfke güvenliğimizi sınırlarımızı haklarımızı korumamıza yardımcı olur, hayat mücadelemizde bize gerekli gücü verir. Öfkenin sağlıklı bir şekilde deneyimlenmesi ve öfkeyle baş edilebilmesi için ilk adım, öfkeyi olumsuz bir duygu olarak etiketlemek yerine çocukların öfkeyi tanımasına yardım etmektir.

Çocuklar zorlayıcı duygulardan biri olan öfkeyle baş edebilmek için yetişkinlerin rehberliğine ihtiyaç duyarlar. Çocuğun öfkeyi tanımasına yardım etmek için bu duyguyu yaşamasına izin verip duygu yansıtmada bulunabilirsiniz.

-Simdi çikolata yiyemeyecek olmak seni öfkелendirdi.

-Arkadaşının oyuncağı ile oynamana izin vermemesi seni kızdırdı, görüyorum.

-Ah, bu senin için çok zor! Öfkелendiğinin farkındayım.

Çocuklar model alarak öğrenirler. Çocukların öfke ile sağlıklı baş edebilmelerini sağlamak için çocuklara bu konuda pozitif bir rol model olmamız önemlidir.

Buradaki nokta, öfkelenmeye sebep olan davranışı ve öfkeyi sağlıklı bir şekilde ifade etmektir.

Örneğin, 'Ödevlerini yap! Kızıyorum bak!' yerine 'Ödevlerini henüz yapmamış olduğu için kızgın hissediyorum'.

Çocuğun, ebeveynler olarak birbirinize veya başka bir yetişkine öfkелendiğiniz de duygularınızı rahatça ifade etmenize ve birbirinize nasıl pozitif bir yaklaşımda bulunduğunuzu gözlemesi de yararlı olacaktır.

Örneğin; bir yetişkinin 'Söylediğin şeyden sonra kendimi kızgın hissediyorum' dedikten sonra diğer yetişkinin 'Farkındayım böyle hissettiğin için üzgünüm, bu şekilde konuşmamak için çabalıyorum' gibi öfkenin sağlıklı yönetildiği bir iletişimi çocuğun gözlemlemesi faydalı olacaktır.

