

ÖFKE KONTROLÜ

1- Öfke, doğal bir duygu mudur?

Öfke insanın doğasında yer alan temel duygulardan biridir. Kontrol edilebildiği sürece sağlıklıdır. Öfke kontrolden çıkıp yıkıcı hale dönüşürse, kişinin yaşamında önemli sorunlara yol açabilir.

2- Öfke durumunda insanda ne gibi fiziksel ve psikolojik değişimler meydana gelir?

Öfke durumunda kişide baş ağrısı, mide rahatsızlığı, solunum problemi, sinir sistemi rahatsızlıkları gibi fiziksel değişiklikler; kaygı ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklar görülebilir.

3- Öfkenin dışa vurulmasında tek yol şiddet midir?

Öfke ve kızgınlık aslında içsel bir duyguyken, saldırganlık gibi yıkıcı davranışlar haline dönüşebilmektedir. Saldırganlık davranışını göstermemek için öfkenin nedenin farkına varmak ideal olmaktadır. Neden öfkelendiğimizi bilmek aslında öfkemizi kontrol edebileceğimiz anlamına gelir.

4- Öfke patlaması yaşamadan önce ortadaki sorunlarla nasıl başa çıkılabilir?

Haksızlığa uğrama, engellenme, duygusal incinme, hayal kırıklığı, tehditler, saldırıya uğrama hayatın içinde olan ve öfkeye yol açan nedenler arasındadır. Öfke, çok hafif bir tepkiden hiddete kadar yaşanabilen bir duygudur. İnsan, temelde var olan bu duyguyu sosyal etmenler ve öğrenme süreci ile kontrol etmeyi öğrenir. Düşüncelerinizi ve bakış açınızı değiştirme duygularınızı da değiştirecektir. Öfke kontrolünde sonunu düşünerek hareket etme, kendinize düşünme zamanı verme, kontrollü davranma, ortamdaki uzaklaşma, kafanızı başka bir şey düşünerek dağıtma, öfkenizi daha az sorun yaratacak bir yöntemle boşaltma ve gevşeme egzersizleri yararlı olabilir.

5- Öfkenin bastırılması olumsuz sonuçlar doğurur mu?

Evet, öfkenin bastırılması sonucu çeşitli fiziksel rahatsızlıklar, kaygı ve depresyon görülebilir.

6- Öfke patlamaları yaşandığında olaya müdahale edip ortamı yatıştırmayı amaçlayan kişi nasıl davranmalıdır?

İlk başta sakin olmalı, ortamı güvenli hale getirmeye çalışmalı, öfke patlaması yaşayan kişiyi ortamdaki uzaklaştırmalıdır.

7- Çocukların iki yaş civarı öfke nöbetlerinin yoğun yaşandığı dönemlerdir. Bu dönemde anne babalar çocuğa nasıl yaklaşmalıdır?

İki yaş dönemi özerklik dönemidir, çocuk bütün dünyanın kendi etrafında döndüğünü sanır, kural tanımaz, paylaşmayı bilemez ve inatlaşır. Etrafı bu şekilde algılayan iki yaş çocuğu ile inatlaşmamak, çocuğun dikkatini farklı yöne çekmek ve olayları çocuğa başka birinin üzerinden hikaye şeklinde anlatmak yaşanan öfke nöbetlerini azaltacaktır.

8- Öfke patlamalarının sık yaşandığı bir diğer dönem de ergenlik dönemidir. Kendisiyle ve çevresiyle çatışma yaşayan ergene anne ve babaların yaklaşımı nasıl olmalıdır?

Çocuğun iki yaşındaki öfke nöbetleri bilinçsizken ergende bu dönem farklı bir şekilde kendini gösterir. Ergen; büyüdüğünü çevresine ispat etmek amacıyla arkadaşlarıyla kendisini karşılaştırıp özgürlüğü için inatlaşır. Ergen ile ilişkiyi koparmamak, ona anlayışlı yaklaşmak ve yaptıklarından haberdar olmak çok önemlidir. Onun yanında olduğunuzu hissettirmeniz gerekir. Ergen zaman zaman yalnız kalmak bazen de birileriyle konuşmak ihtiyacı duyabilir. Anne babanın çocukluk dönemindeki yatırımları ve çocukla olan kaliteli ilişkisi, ergenlik döneminde meyvesini verir.

9- Okullarda öfke kontrolünü sağlayamadığı için birbiriyle sözlü veya fiziksel düzeyde kavga eden gençleri çok görüyoruz. Anlaşmazlıkların bu boyuta tırmanmaması için gençlere önerileriniz nelerdir?

Öfke kontrolünde nefes egzersizi önerilen yöntemler arasındadır. Derin derin nefes alıp sakinleştirici durum ve manzaraları zihninizde hayal ederek canlandırmaya çalışabilirsiniz. Karnınızı dolduracak şekilde derin nefesler alabilirsiniz, göğsünüzün üst kısmıyla nefes almanız sizi rahatlatmaz. Nefes alıp verdiğinizde göğsünüz değil, karnınız şişmelidir. Derin nefes alırken kendi kendinize tekrar tekrar “Gevşe!” ya da “Sakin ol!” diyerek telkinde bulunabilirsiniz. Sizi gevşetecek bir yer ya da ortamı düşünerek gözünüzün önüne getirmeye çalışın. Geçmişte çok sakin olduğunuz bir yeri hatırlayın. Bu teknikleri her gün pratik yaparak ezberlerseniz, daha sonra karşılaşacağınız gergin ortamlarda otomatik olarak uygulayabilirsiniz.

10- Son olarak öfke kontrolüne yönelik ne gibi önerilerde bulunursunuz?

- Kendi öfkenizi tetikleyen durumları ve öfkenizin biçimini tanımlayın
- Kendi kendinizi sakinleştirmeye yönelik egzersizleri düzenli olarak yapın
- Derin nefes alın, nabız atışlarınızı ve nefesinizi kontrol edin

- **Kendinize sizi sakinleştirecek cümleler söyleyin**
- **Kendinizi kontrol etme konusunda kararlı olun**
- **Şiddete yönelik davranışları asla kabul edilebilir çözümler olarak değerlendirmeyin**
- **Öfke duygusuna ‘Evet!’ ancak bu duyguyla davranmaya ‘Hayır!’ deyin. Bağırmayın, vurmayın**
- **Çevrenizdekileri niye öfkeli olduğunuz konusunda bilgilendirin**
- **Kendinize zaman tanıyın**
- **Kendinizi öfkeli olduğunuz ortamdan hemen uzaklaştırın, ancak kontrolü kazandığınızda geri dönün**
- **Problemi açıklığa kavuşturmaya çalışın ve çözümü aramaya odaklanın**
- **Bol bol gülün ve espri yeteneğinizi kullanın. Olaya yeni bir bakış açısı ve yeni bir çerçeve kazandırın**
- **Kişisel saldırılara cevap vermeyin, kişiselleştirmekten kaçının**