

## ÖFKE KONTROLÜ

Öfke; sevgi, üzüntü, korku, acımak gibi en temel duygularımızdan biridir. Doğal ve geçici bir duygudur, her insan deneyimler. Öfke kontrol edilebilir olduğu sürece zararlı bir duygu değildir. Genel olarak insanın bilinçli yaşamadığı, kontrol etmekte zorlandığı bu duygu ile nasıl başa çıkılacağı, yaşandığı anda verilen tepkilerle şekillenir. Bu tepkileri kontrol edemediğimiz takdirde kendimize zarar verebiliriz veya sosyal ilişkilerimizi yıkıma uğratabiliriz. Kişinin karşısındakine ve kendisine kontrolsüz yaşanan öfke ile vereceği zararlar çok farklı boyutlarda olabilir.

Günlük yaşamınızda öfkelenmenize yol açacak birçok etken vardır. Bunların başında ise engellenme duygusu gelmektedir. Sıklıkla istek, arzu ve ihtiyaçlarınızın karşılanmadığı ya da



karşılanmayacağını düşündüğünüz anlarda özellikle bir davranışınızın engellenmesiyle ortaya çıkan olumsuz duygular öfkelenmenize neden olmaktadır. Öfke olgusu bir buzdağına benzetilir. Buzdağının suyun üzerinde kalan kısmı öfkedir, oysa suyun altında kalan kısmı çok daha geniştir, yani öfkenin ortaya çıkmasına yol açan pek çok duygu burada gizlidir. Alt duygular birikip sertleşip katılaştıkça, buzdağının tepesindeki öfkeyi oluşturur. Sözü geçen

alt duygular ise; kıskançlık, üzüntü, merak, yalnızlık, itilmişlik, kaygı, hayâl kırıklığı, haksızlığa uğrama, anlaşılammak ve sıkıntı gibi duygulardır.

Amacımız öfkeyi tamamen yok etmek değil, öfkenin aktarımında çevrenize zarar vermesini önlemektir. Öfke, doğal ve geçici bir duygudur, her insan yaşar. Önemli olan sinirinizin ve öfkenizin saldırgan davranışlara ve kine dönüşmemesidir.



Diğer bütün yaşadığınız duygularda meydana gelen fizyolojik etkiler öfkelendiğiniz zaman da ortaya çıkmaktadır. Yaşanılan öfkeyle birlikte önce stres ve gerginlik başlar ardından adrenalin hormonunun salgılanmasıyla nefes alma sıklığınız artar, kalp atış sayısı ve kan basıncı yükselerek kaslarda gerginlik düzeyinde artışla beraber fizyolojik tepkiler meydana gelir. Vücudun öfkeye karşı geliştirdiği fizyolojik belirtiler kısa süreli olan normal

bir reaksiyondur ve savaş ya da kaç tepkisine karşı vücudun hazırlanmasıdır. Bu durum öfkeyle baş edebilmek için gereklidir. Yüz kızarması, ellerde titreme ve terleme vb. belirtiler de öfkeyle birlikte görülebilir.

Öfke kontrolünde öncelikli olarak, kişinin kendi düşünce ve duygularının farkına varması ve onları tanıması gerekir. Kontrol etmekte zorlandığımız bir öfke içsel olarak yaşadığımız bir çatışmanın habercisidir. Öfkelendiğiniz durumları belirleyerek, öfkenizin altında yatan bilindiği suçluluk, yetersizlik, değersizlik algılarınızı keşfetmeniz gerekir. Öfkelendiğinizi hissettiğiniz anda aklınızdan neler geçtiğine dikkat edin ve bu düşünceleri tespit edin.

Öfkelenmeye başladığımızı hissettiğinizde kendinize nefes alacak zaman tanıyın. Eğer ani bir öfke nöbeti yaşıyorsanız ve kan beyninize sıçradıysa kısa bir süreliğine de olsa kendinize vakit ayırın ve diyaframınızdan derin bir nefes alın. Kendinize “rahatla”, “sinirlenecek bir şey yok”, “sakinleş” gibi rahatlatıcı telkinlerde bulunun. Öfkenizin yatışmaya başladığını hissedene kadar nefes egzersizine ve kendinize telkinlerde bulunmaya devam edin.

Her ne kadar kolay olmasa da karşınızdaki kişiyle empati kurmaya çalışmak, onu anlamaya ve davranışlarının nedenini bulmaya çalışmak, öfke duygunuzda değişimlerin olmasına yardımcı olacaktır.

### Çocuklar Sinirlendiklerinde ve Kavga Ettiklerinde Ebeveynler Neler Yapabilir?

Her çocuk kızar, bağırır, sesini yükseltir, ağlar bazen tepinir ve küçük krizler geçirebilir.

Burada önemli olan, ailenin bu krizi yönetme biçimidir. Çocuklar arasındaki olaylarda;

1.Aşama: Öncelikle kavga eden çocukları ayırın.

2.Aşama: Çocukların sakinleşmelerine yardımcı olun.

3.Aşama: Neden sinirlendikleri konusunda düşünmelerini sağlayın.

4.Aşama: Diğerinin duygularını anlamaları için çocuklara yardım edin.

5.Aşama: Olayla ilgili kendi duygularınızı çocuklara anlatın. Çocuklara öfkelenmenin doğal bir duygu olduğunu fakat başkalarına zarar vermenin kabul edilemez olduğunu söyleyin.

6.Aşama: Onlara olayla ilgili en iyi çözümü bulmaları konusunda destek olun.

7.Aşama: Şiddete başvurmadan olayı çözdüklerinde takdir edin.

