

***ÖFKEMİ UYGUN YOLLARLA
NASIL
İFADE EDEBİLİRİM?***

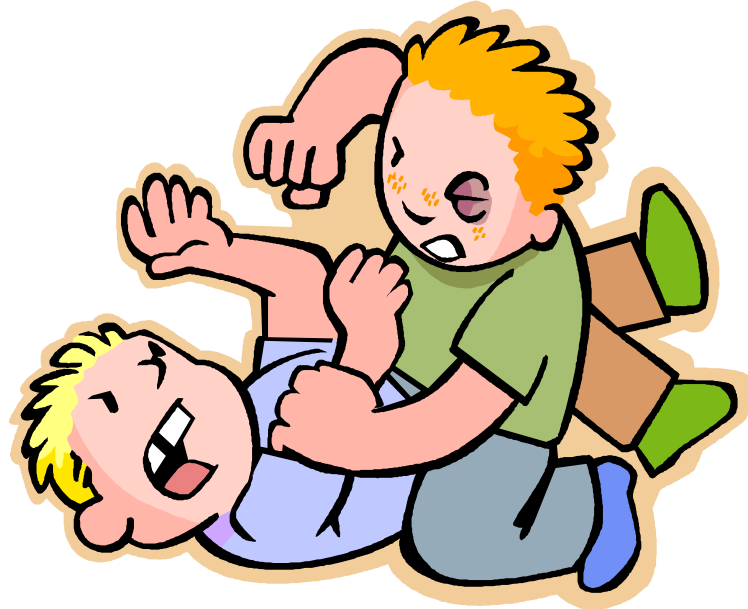


**ÖFKE GELİR GÖZ KARARIR
ÖFKE GİDER YÜZ KIZARIR**

“Öfkeyle kalkan, zararlar oturur”



ÖFKE DEYİNCE AKLINIZA NELER GELİR?



Hayata dair

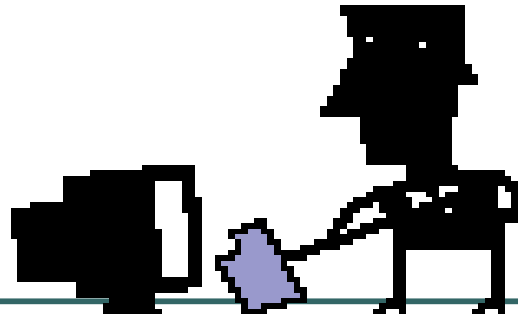
Servet GÜRBÜZ



Öfke, insanı
küçültüp, sertleştirir...
Sevgi, genişletip yumuşatır...



-
- ÖFKELENMEK DENİLDİĞİNDE AKLIMIZA OLUMSUZ BİR DUYGU GELİR.
 - ÇÜNKÜ ÖFKE ÇOĞUNLUKLA YIKICI BİR DUYGUDUR.

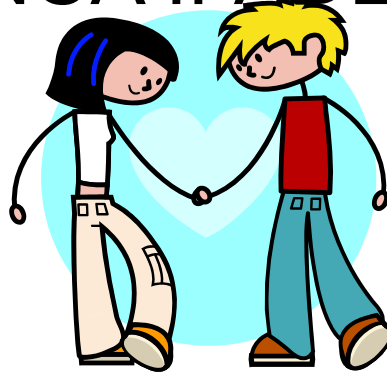


ÖFKE;

- A. Normal,
- B. Herkes tarafından hissedilen,
- C. Vazgeçilemeyen,
- D. Güçlü fakat kontrol edilmesi öğrenilebilen,
- E. Saldırganlıkla aynı şey olmayan (saldırganlık; öfkenin kontrol edilemediği durumda ortaya çıkan bir davranıştır),
- F. Yukarıdakilerin hepsi.

-
- Eğer cevabınız "F" ise, öfkenin herkes tarafından hissedilen normal bir duygu olduğunu kabul ediyorsunuz demektir.

-
- ASLINDA ÖFKE NORMAL BİR DUYGUDUR.
 - NORMAL OLMAYAN ÖFKEYİ SALDIRGANCA İFADE ETMEKTİR.



-
- Dolayısıyla öfke kontrolünde amaç öfkenin dışa vurulmasını engellemek değil öfkenin nasıl uygun bir dille ifade edilebileceğini bilmektir.

-
- Asıl sorun öfke değildir, öfkeyi ifade ediş biçimidir.



-
- Öfke bir davranış değildir. Öfke hayatın bir parçasıdır ve toplumun bize öfkemizle nasıl baş edeceğimizi öğretmede pek başarılı olduğu söylenemez. Genellikle kızların öfkeli görünmesi hoş karşılanmazken, erkeklerin öfkelerini olumsuz davranışlarla dışa vurmaları teşvik edilir ve ödüllendirilir. Peki öfke nedir?

Öfke

- Uygun ifade edildiğinde, son derece sağlıklı ve doğal bir duygudur. Ancak kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüşürse okul hayatında, arkadaşlık ilişkilerinde, aile ile ilişkilerde yani genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açar.

ÖFKE İLE BAŞA ÇIKMAK

- KONUŞ FAKAT SÖYLENME
- KONUŞ FAKAT VURMA
- SAKİNLEŞMEK VE DURUMU DÜŞÜNMEK İÇİN ZAMANA İHTİYACIN VARSA ORADAN UZAKLAŞ
- BİR YETİŞKİNDEN YARDIM AL.

-
- **ÖFKE İSTERSEK OLUMLU
YÖNLENDİREBİLECEĞİMİZ BİR
DUYGUDUR.**



ÖFKEYİ,

- İLETİŞİMİ BAŞLATMANIN BİR YOLU OLARAK,
- SALDIRGANLIĞIN BİR YOLU OLARAK,
- GERGİNLİKTEN KURTULMAYI SAĞLAYAN BİR YOL OLARAK,
- SEVİLEN BİRİNİN ÖLÜM YA DA BAŞKA BİR SEBEPLE KAYBINDA ORTAYA ÇIKAN KEDER SÜRECİNİN NORMAL BİR PARÇASI OLARAK KULLANIRIZ.

-
- BEBEKLER ÖFKELERİNİ AĞLAYARAK, TEKME ATARAK GÖSTERİRLER.
 - İKİ YAŞINDAKİ BİR ÇOCUK ÖFKELENDİĞİNDE AĞLAMA NÖBETLERİ GEÇİRİR.
 - ÜÇ YAŞINDAN SONRA BU ÖFKE NÖBETLERİ GİDEREK AZALIR.

ÇÜNKÜ;

- ÜÇ YAŞINDAN SONRA ÇOCUK ARTIK DİLDİNİ ANLATABİLMEK İÇİN DİLDİNİ ETKİLİ BİR ARAÇ OLARAK KULLANABİLMEYE BAŞLAMİŞTİR.

Okulda, evde, sokakta yaşanan problemlerin temelinde öfke vardır.

- Okulda arkadaşlarını döven çocukta öfke vardır.
- Evde kardeşine küfreden çocukta öfke vardır.
- Sokakta kedi taşıyan çocukta öfke vardır.
- Okulda sırasını kıran çocukta öfke vardır.
- Sınıfının kapısını çarpan çocukta öfke vardır.

-
- Arkadaşınız, anneniz, kardeşiniz, sokaktaki bir adam, öğretmeniniz gibi belli bir insana öfkelenebileceğiniz gibi; trafik sıkışıklığı, iptal edilen bir randevu gibi bir olaya da öfkelenebilirsiniz.

- Genellikle öfkeye yol açan nedenler arasında; engellenme, haksızlığa uğrama, fiziksel incinme ve yaralanmalar, tacize uğrama, hayal kırıklığı, saldırıya uğrama, tehditler sayılabilir.



Öfkenin fiziksel işaretleri vardır:

- 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

Sağlığa Etkisi

Doğru ifade edilmeyen öfkenin yol açtığı fiziksel problemler arasında;

- Baş ağrıları,
- Mide rahatsızlıkları,
- Solunum problemleri,
- Cilt problemleri,
- böbrek fonksiyonlarında problemler,
- Sinir sistemi rahatsızlıkları,
- Dolaşım sorunları,
- Var olan fiziksel rahatsızlıkların kötüleşmesi,
- Duygusal rahatsızlıklar,

Öfkemizi Boşaltmak İyi Midir?

- Öfkemizi boşaltmak ne demektir?
- Öfke nasıl boşaltılır?
- Öfkenizi nasıl boşaltıyorsunuz?

-
- Bazı insanlar öfke boşaltmayı diğer kişileri incitmek için verilmiş bir onay gibi algılamaktadırlar.
 - Araştırmalar, kızgınlık duygusunun “boşaltılması”nın kızgınlık, öfke ve saldırganlığı daha çok arttırdığını ve sorunu çözmek için hiçbir yararı olmadığını göstermektedir.

ÖFKEMİZ VARSA NE YAPACAĞIZ?

Öncelikle, kızgınlığımızı neyin tetiklediğini
bulmamız ve
kendimizi kaybetmeden, bu nedenlerle
başta çıkabileceğimiz stratejileri
geliştirmemiz
gereklidir.

Öfke Kontrolü

- Öfkeyi doğru ifade etme becerisini kazanmaya “öfke kontrolü” denir. Öfke kontrolünde temel amaç; saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır.

-
- Düşünce tarzınızı değiştirmeye çalışın. Kızgın insanlar düşüncelerini küfrederek, bağırp çağırarak ifade etme eğilimindedirler.

-
- Kızgın olduğunuz zaman genellikle düşünceleriniz gerçeği yansıtmaktan çok, olayların abartılmış ve çarpıtılmış bir şekilde algılandığını yansıtır. Bu tür düşünceleri fark edin ve yerine daha mantıklı olanları yerleştirin.

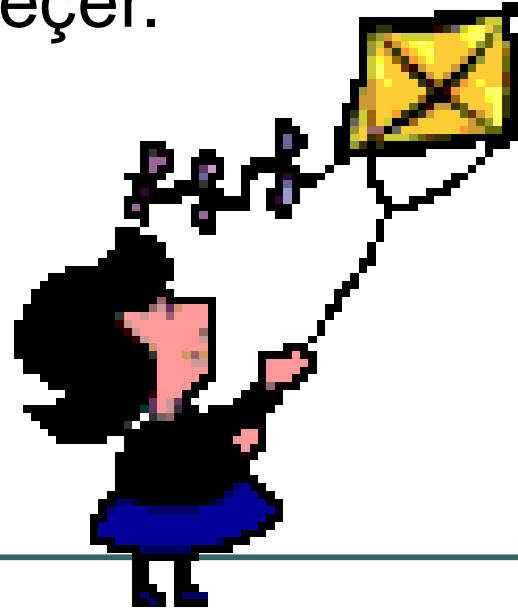
- Örneğin; kendi kendinize “Eyvah! Şimdi her şey mahvoldu!” gibi bir şey söylemek yerine, “Evet, çok can sıkıcı! Neden kızdığımı çok iyi anlıyorum. Ama dünyanın sonu değil ve buna kızmam, bu olayı olmamış hale getirmeyecek.” diyebilirsiniz. Her iki düşünceyi de zihninizden geçirerek deneyin. Kızgınlığınızın hangi düşünceyle arttığını ya da azaldığını görün.

-
- “Bu asansör asla çalışmaz!” ya da “Zaten her zaman telefon etmeyi unutursun!” gibi cümleler sadece hatalı değildir; aynı zamanda kızgınlık duygunuzda haklı olduğunuzu düşünmenize de yol açar ve siz durumla ilgili yargıyı vermiş olduğunuzdan, problemin çözümüne de katkıda bulunmaz.

-
- Örneğin, randevularına sürekli olarak geç gelen bir arkadaşınız olduğunu düşünelim. Hemen saldırmaya kalkmayın. Bunun yerine, neyi elde etmek istediğinizi, amacınızı düşünün. Sizin asıl istediğiniz arkadaşınızın randevuya sizinle aynı saatte gelmesi değil mi? O halde “Her zaman geç kalırsın! Tanıdığım en sorumsuz ve kayıtsız kişisin!” gibi yargılardan kaçının.

-
- Bu tür cümleler sadece arkadaşınızı incitmeye ve onun da kızmasına yol açacaktır. Ancak sorunun çözümüne katkıda bulunmayacak, hatta ilişkiyi bozarak zorlaştıracaktır. Bunun yerine; eğer bu arkadaşınız sizin için önemliyse, problemin ne olduğunu ortaya koyup her ikiniz için de işe yarayacak bir çözüm yolu bulmaya çalışabilirsiniz. Kendinize; öfkelenmenin hiçbir şeyi çözmeyeceğini, kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olmayacağını, hatta daha da kötü hissedebileceğinizi hatırlatın.

-
- Gün içinde özellikle sıkıntılı olacağımızı bildiğimiz saatlerde kendimizle baş başa kalabileceğimiz bir zaman bulup kendimizi dinlemek, rahatlamamızı sağlar ve yersiz fkelenmelerimizin önüne geçer.



-
- Eğer karşınızdaki kişiyle belli konuları belli saatlerde konuşuyor ve bu konuşmalarda hep tartışma ile sonuğlanıyorsa, bu konuşmaların saati değiştirilebilir. Bu saatte yorgun ve dikkatsiz olabileceğiniz gibi bu durum sadece bir alışkanlık haline gelmiş olabilir. Örneğin pek çok insan acıktığında gerginleşir. Ancak bazı kişiler bu durumdan daha kötü etkilenir. Karnı acıkınca öfkelenen, açlığa pek tahammülü olmayan bir kişinin, arkadaşıyla ya da eşiyle konuşmak istediği bazı konular için yemekten sonrayı beklemesi, gereksiz bir tartışmanın ortaya çıkmasını engelleyebilir.

-
- Gevşeme Teknikleri :Derin derin nefes alma, sakinleştirici durum ve manzaraları zihnimize hayal ederek canlandırma gibi teknikler, kızgınlık ve öfkemizi yatıştırmamızda yardımcı olurlar. Deneyebileceğiniz bazı basit yöntemler şunlardır:

-Diyaframınızdan derin nefesler alın; göğsünüzün üst kısmıyla nefes almanız sizi rahatlatmaz. Nefes alıp verdiğinizde göğsünüz değil karınınız şişmelidir.

-Derin nefes alırken kendi kendinize tekrar tekrar "Gevşe!" ya da "Sakin ol!" diyerek telkinde bulunun.

-
- Kızgınlık duygularınızı saldırganlıkla değil de kendinizi (düşünce ve duygularınızı yansıtacak şekilde) ortaya koyacak şekilde ifade etmek, en sağlıklı yoldur. Bunu yapabilmek için, istediklerinizin ne olduğunun farkına varmalı, bunları açık ve karşınızdakini incitmeyecek bir şekilde aktarabilmeyi öğrenmelisiniz.

-
- Kendini açıkça ortaya koyabilmek demek, kendinize ve karşınızdakine saygılı olabilmek demektir.

-
- İfade edilemeyen kızgınlık, intikam alma, zıtlaşma, alay etme, inat gitme gibi davranışlarla kendini belli eder. Diğerlerini sürekli olarak aşağılayan, her şeyi eleştiren ve alaycı ifadeleri sıkça kullanan kişilerin, kızgınlıklarını yapıcı bir şekilde ifade etmeyi öğrenmedikleri düşünülür.

-
- Mantık öfkeyi yener. Bu yüzden öfkelenildiğinizi hissettiğinizde mantığınıza sığının. Sinirlendiğinizde tepki vermeden önce 5 kere nefes alıp verin ya da içinizden 10'a kadar sayın. Bu arada olaya olumlu bakma konusunda kendinizi uyarın. Hem karşınzdaki kişiyi ya da kişileri kırmamış olursunuz, hem de kendinizi öfkenin zararlı etkilerinden korumuş olursunuz.

-
- Mizah Kullanımı: Mizah çeşitli yollarla öfkenin yoğunluğunun azalmasına yardımcı olabilir. Bunu başarabilerseniz öfkenizin azalmaya başladığını görebilirsiniz. Kızgınlık ve öfke ciddi duygulardır, ama incelendiği takdirde sizi güldürebilecek bazı düşüncelerle var olduklarını görebilirsiniz.

-
- “Öfkeyle kalkan, zararlar oturur” sözünü asla unutmayın. Tepki vermeden önce kendinize tanıyacağınız 15 saniyede hızlı bir değerlendirme yapabilirsiniz:
 - * Nerdeyim?
 - * Kimlerleyim?
 - * Neler oluyor?
 - * Zihnimden neler geçiyor?
 - * Olaya nasıl bir anlam verdim?
 - * Beklentilerim neler?
 - * Neler yapıyorum?

-
- Günlük yaşamda, zamanı dondurup kendimizi değerlendirmemiz mümkün değil kuşkusuz. Ancak bu soruların tümünü olmasa bile, hiğ değilse 2-3 tanesini kendimize sorabileceğimiz 15 saniyelik bir mola, tepkilerimizi yumuşatacak ve daha az öfkeli olmamıza yardımcı olacaktır.

-
- Kızgınlığı yok edemezsiniz, edebilseniz bile tüm çabalarınıza rağmen sizi kızdıracak olaylar olacaktır. Yaşam her zaman için engellerle, kayıplarla ve diğer insanların onlardan beklemediğimiz davranışlarıyla dolu olacaktır. Bunu değiştiremeseniz de bu olayların etkileme biçimini değiştirebilirsiniz. Kızgınlık ve öfke tepkilerinizi kontrol ederek, uzun vadede onların sizi daha mutsuz kılmasını önleyebilirsiniz.