

ÖFKE ve ÖFKE YÖNETİMİ ve COVİT-19

Öfke gelir göz kararır, öfke gider yüz kızarır.

Suat AKTAN

Uzm. Psikolojik Danışman

SUNUM ANALİZİ

- Öfke nedir?
- Öfke anormal midir?
- Hangi durumlarda öfkeleniriz?
- Öfkenin tetikleyicileri nelerdir?
- Öfke durumunda vücut tepkileri nasıl olur?
- Öfke kişi için ne zaman problem haline gelir?
- Çocuklar neden öfkelenir?
- Öfke sorunu yaşayan çocuk karşısında ne yapabiliriz?
- Öfke Yönetimi nasıl olur?
- Öfkeyle baş etmede kullanılan yanlış yollar nelerdir?
- Öfkeyle baş etmede olumlu baş etme yolları nelerdir?

ÖFKE NEDİR?

- Bireyin herhangi bir **engellenme**, adaletsizlik ya da kendi **benliğine yönelik bir tehdit** hissettiğinde yaşanan duygudur.



ÖFKE

Öfke; doyurulmamış **isteklere**, istenmeyen **sonuçlara** ve karşılanmayan **beklentilere** verilen duygusal tepkidir.

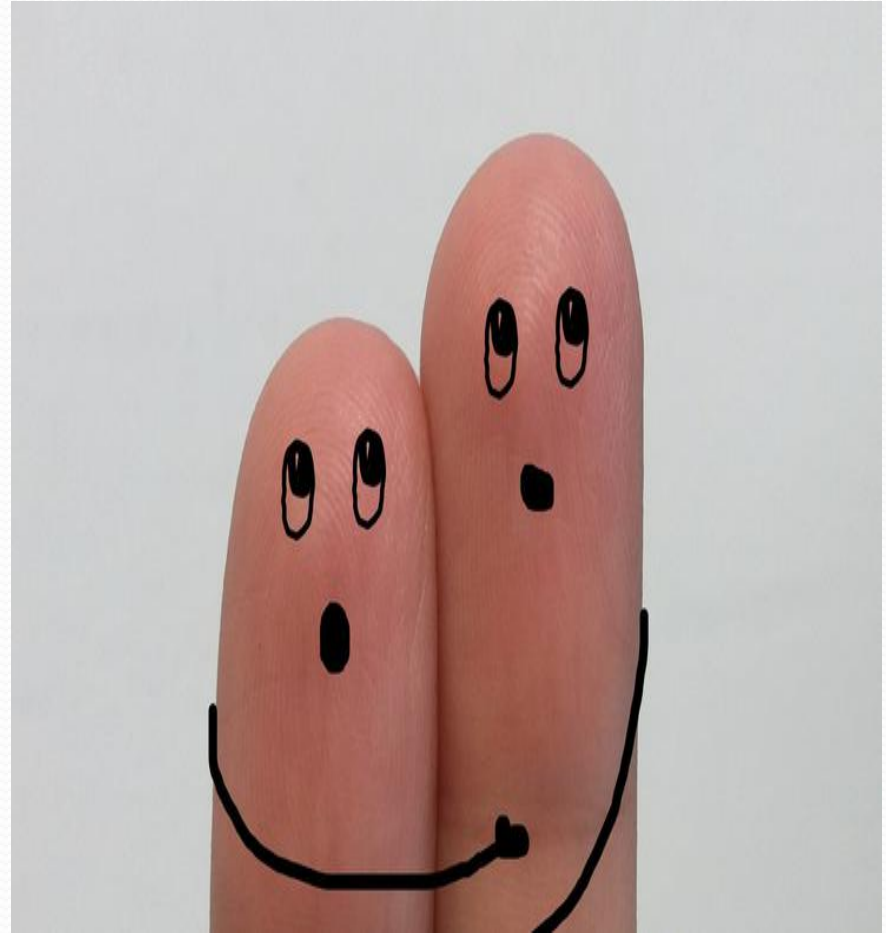
Şiddeti hafif huzursuzluktan şiddete kadar değişebilen duygusal bir durumdur.

Öfke Anormal midir?

- Son derece doğal, evrensel, herkesin yaşadığı, kişilerarası iletişimi düzeltici olabilen bir duygudur.
- Ancak, öfke aynı zamanda kontrol edilemeyen, yıkıcı bir biçimde davranışlara yansiyarak saldırgan ve son derece tahrip edici tepkilere dönüşme potansiyeline sahip bir duygudur.
- Öfke sık olarak olumsuz görünse de olumlu olarak kullanılabilir.
- Öfke ortada bir problem olduğunu gösterir.
- Öfke hareket sağlamak için enerji verir .
- Öfke hislerimizi ifade etmemizi sağlar.

HANGİ DURUMLARDA ÖFKELENİRİZ?

- Utanç hissettiğimizde,
- Hayal kırıklığına uğradığımızda,
- Kendimizi engellenmiş hissettiğimizde,
- Haksızlığa uğradığımızda,
- Kıskançlık hissettiğimizde,
- Yalnızlık, itilmişlik, kaygı hissettiğimizde,
- Sıkıldığımızda,
- Anlaşılamadığımızı hissettiğimizde..



Öfkenin tetikleyicisi nelerdir?

Dış Durumlar (dışardan)

- Belirli bazı kişiler (kötü arkadaş)
- Olaylar (pandemi)
- Trafik yoğunluğu
- Erteleme (ders çalışma)
- Gecikme (iş yerine gecikme) vb.

İç Dünyamız (bizden)

- Hisler (mutsuz,kırgın),
- Düşünceler (yapamazsam, istediğim gibi gelmezse),
- Ruh hali (depresyon,kaygılı)
- Davranışlar (görevini ve ödevini yapmamak)

Öfkeyle ilişkili diğer faktörler

- Aile yapısı
 - Ebeveyn tutumları
 - Toplumun bakışı
 - Medya
- Baskı ve şiddetin aile yapısında etkili bir araç haline gelmesi
 - Ailede otoriter ya da baskıcı anne- baba var ise çocuklar çekingen, özgüvensiz, ürkek ve başkaları tarafından kolayca yönlendirilebilen bir karakter yapısına sahip olabilir.
 - Ayrımcılık Yapan Anne-Baba Tutumu ise çocukların başkalarına saldırgan bir tutum sergilemesine neden olabilir.
 - Medyada şiddet-saldırganlık-taciz- saygısızlık vs gibi durumları normalleştirilmesi.



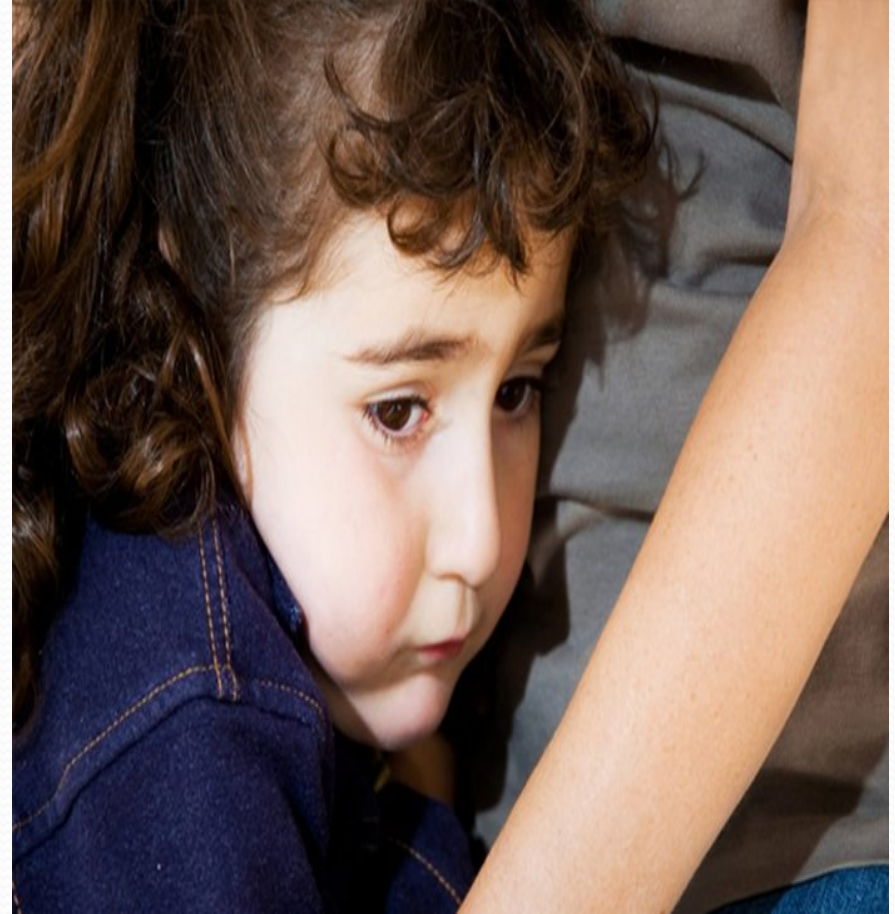
Öfke Durumunda Vücut Tepkileri



- Stres ve gerginlik başlar
- Adrenalin salgısı artar
- Nefes alıp verme sıklaşır
- Kalp atışları hızlanır
- Kan basıncı artar
- Vücut ve zihin “savaş ya da kaç” tepkisi için hazırdır.

Çocuklar neden öfkelenir?

- **Gerçek-dışı beklenti:** Ebeveynler; çocuğun reel potansiyelini yok sayıp, ona gerçek-dışı hedefler belirlediğinde. (SAY. Yeteneği yok ama doktor olsun)
- **Engellendiğinde:** Çocuğun inandığı ve eğilimi olan bir durumu , küçümseyip , yok sayıp ve imkanlarını kısıtladığında.
- **Aile içi şiddet:** Fiziksel, cinsel ve sözel şiddet içeren ortamlarda yer aldığıda.
- **İletişimsizlik:** Ebeveynlerin ve sosyal çevrenin birbirlerini anlama-anlaşılma noktasında yarım kaldığında.
- **Baskılanan duygu – düşünce:** Çocukların kendi duygu ve düşüncelerini ifade edemediğinde.
- **Yorumlama hatası:** Doğru ve işlevsel gözlem yapamayan ebeveyn çocuğu yapıcı yorumlayamaz. (-miş gibi davranır.)



Yapabiliriz?

- Çocuk yoğun duygular yaşarken, kendini dinleyecek anlayacak sakin bir yetişkine ihtiyaç duyar.
- Yoğun öfke problemi yaşadığı süre içerisinde onu azarlamak, kızmak yerine yanında olduğunuzu söylemeli ve onu ancak konuşursa anlayabileceğinize ikna etmelisiniz.
- Aksi yönde bir hamle çocuğun bu tarz negatif ifade yöntemlerini içselleştirmesine sebep olacaktır.



Öfke Sorunu Yaşayan Çocuk Karşısında Ne Yapabiliriz?

- Çocuklar duygu yönetimlerini anne-babadan öğrenir. Bu sebepten iyi rol-model olmalı, iletişiminize dikkat etmeli
- Çocukları medyanın kötü etkilerinden korumalısınız.
- Grup halinde oynanan oyunlara teşvik etmelisiniz.
- Enerjisini rahatlıkla boşaltabileceği spor dallarına ve aktivitelere yönlendirmelisiniz.
- Kararlı olmalısınız, ağlama nöbeti ve öfke patlaması yaşadığı bir durumda sırf ağladığı için istediğini vererseniz karşınıza sürekli ağlama krizleri ile çıkacaktır.
- Sorun katlanarak devam ediyorsa bir uzmandan yardım almalısınız.



Öfke kişi için ne zaman problem

haline gelir?

1. Öfkelendiğiniz zaman kendinizi kontROLSÜZ durumda hissettiğiniz oluyor mu?
2. Öfkelendiğiniz durumlarda daha sonradan onaylamayacağınız davranışlarda/sözlerde bulunuyor musunuz?
3. Öfkelendiğiniz zaman okul veya yaptığınız işlere yoğunlaşmada güçlük çekiyor musunuz?
4. Öfkenizi azaltmak ve sakinleşmek için zararlı maddeler kullanıyor musunuz?
5. Öfkeniz sonucunda tutuklandığınız veya yasal zorluklarla karşılaştığınız oldu mu?

ÖFKE YÖNETİMİ

1. Fiziksel Egzersizler Yapın
2. Düşüncelerinizi Düzenleyin
3. Problem Çözme Yöntemi Geliştirin
4. İletişim Yöntemini Öğrenin
5. Mizaha Başvurun
6. Kendinize Zaman Ayırın



1. Fizyolojik Uygulamalar

- Nefes Egzersizi (4-4-8)
- Gevşeme Egzersizi
- Yoga
- Spor



2. Düşünce Düzenleme Tekniği

- Bu strateji en basit anlamıyla düşünme tarzınızı değiştirmek demektir.
- Bazen kızgın insanlar düşüncelerini küfrederek, bağırıp çağırarak ifade etme eğilimindedirler.
- Kızgın olduğumuz zaman genellikle düşüncelerimiz gerçeği yansıtmaz, olayların abartılmış ve çarpıtılmış bir şeklini algılar ve onu yansıtırız.
- Bu tür düşünceleri fark edin ve yerine daha mantıklı olanları yerleştirin.
- Örneğin kendi kendinize, “eyvah, her şey mahvoldu!” gibi bir şeyler söylemek yerine, “dünyanın sonu değil ve buna şimdi öfkeleniyor olmam bu olayı olmamış hale getirmeyecek.” diyebilirsiniz.
- Her iki düşünceyi de zihninizden geçirerek deneyin. öfkenizin hangi düşünceyle arttığını ya da azaldığını görün.
- “DÜŞÜNCE BİÇİMİMİZİ” DEĞİŞTİREREK “OLUMLU DÜŞÜNCEYE” VE “DUYGULARIMIZI PAYLAŞMAYA” DAHA AÇIK HALE GETİREBİLİRİZ.

3. Problem Çözme Yöntemi

- Aşağıdaki soruları kendimize sorarak **öfkemizin gerçek kaynaklarına odaklanmayı** öğrenebiliriz:

"bu durumda beni öfkeliendiren şey ne?"

"ne düşünüyorum ve hissediyorum?"

"ulaşmak istediğim şey ne?"

"kimler nelerden sorumlu?"

"değiştirmek istediğim şey tam olarak ne?"

"yapabileceğim ve yapamayacağım şeyler ne?"

- Böyle durumlardaki en yararlı tutum; önce durumu değiştirip değiştiremeyeceğimizi araştırmaktır.

Değiştirebileceğimiz bir şeyse **çözüm yolları** araştırılabilir. Değiştirilemeyecek bir durumsa, çözüm için uğraşmak yerine, yapılacak en iyi şey **sorunla yüzleşmektir.**

4. İletişim Yöntemi

- Öfkeli insanlar genellikle düşünmeden yargılama ve bu yargıları yönünde davranma eğilimindedirler. Bu yargılar da bazen çok gerçek dışı olabilmektedir.
- Eğer çok hararetli bir tartışma içine girdiyseniz, ilk yapacağınız şey : yavaşlayıp gösterdiğiniz tepkileri gözlemek olmalıdır.
- Aklınıza gelen ilk şeyi söylemeyin, yavaşlayın ve asıl söylemek istediğinizi düşünün.
- Aynı anda karşınızdakinin de söylediklerini duymaya ve anlamaya çalışın.
- **Hemen cevap vermeyin.**

Ben Dili / Sen Dili

- Öfkenin ifade ediliş biçimi de kaynakları kadar önemlidir. "sen dili" adı verilen ve saldırganlık niteliği taşıyan ifadeler yerine "ben dili" ifadeleri kullanmalıyız.
- Örnek :
Sen Dili : Beni incitmekten zevk alıyorsun.
Ben Dili : Bu davranışın beni çok incitti.
Sen Dili : Zaten bana hiç zaman ayırmazsın, hep çok işin vardır.
Ben Dili : Bana daha çok zaman ayırırsan mutlu olurum.

5. Mizaha Başvurma

- Mizah öfkenin olumsuz tepkisini engeller. Bu yüzden öfkeli anlarınızın mizahi bölümlerini yakalayın ve aklınızda hayal edin.
- Örneğin, tartışırken zihinsel olarak az da olsa kendinizi tartışma ortamından uzaklaştırıp tartışmaya 3. kişinin gözüyle baktığınızda çoğu zaman tartışmanın asıl sebeplerinin farkına varabilir ve tartışmanın komik yönlerini görebilirsiniz.
- Alternatif bir uyarılma ve uyarılmanın yönünü değiştirmeye yarar.



6. Kendinize Zaman Ayırın

- Sinirlenip öfkelenmemize yol açan “şeylerin” bazen yakın **çevremizde** olduğunu farkederiz.
- Biraz ara verin ve gün içinde özellikle stresli olacağını bildiğiniz saatlerde, sadece kendiniz için kullanacağınız bir zaman ayırın.
- Örneğin bir öğretmen, ders anlatmadan önce sınıf ortamının dışında kendisine ayıracağı bir 15 dakikalık süre olursa, öğrencilerinin isteklerine, parlamadan daha iyi yanıt verebilir...



Öfkeyle Baş Etmede Bir Yöntem

1) Çocuklar için 3D kuralı:

DUR → DÜŞÜN → DAVRAN

2) Yetişkinler için 4D kuralı:

DUR → DÜŞÜN → DUYGULARINI KONTROL ET → DAVRAN

ÖFKEYLE BAŞETMEDE KULLANILAN YANLIŞ YOLLAR

- Öfkeyi Yok Sayma
- Öfkeyi Başkasına Aktarmak
- Öfkeyi Saldırganca Ortaya Koymak
- Öfkeyi Pasif Davranışlarla Ortaya Koymak
- Öfkeyi Kendine Yöneltmek



ÖFKEYLE OLUMLU BAŞETME YOLLARI

1. Hangi duygunuz öfkeye yol açıyor?
Önce asıl duygunuzu fark edin.
(kızgın-öfke-mutsuz)
2. Düşüncelerinizi olumlularla değiştirin!
3. Kendinize zaman ayırın.
4. Gerektiğinde mola alıp sakinleşin!
5. Karşı tarafı suçlamak yerine kendi duygularınızı ifade edin.(ben dili)
6. Karşıdaki kişinin niyetini anlamaya çalışın (Empati kurun)
7. Duygularınızı anlattığınız bir günlük tutun. Yazı yazmak zor geliyorsa resim de yapabilirsiniz (çocuklarda iyi işler).





Suat AKTAN

Uzm. Psikolojik Danışman