

ÖFKE KONTROLÜ

SİNCAN AKŞEMSETTİN OKULU NİSAN AYI BÜLTENİ

BU AY ÖNE ÇIKANLAR:

DUYGU NEDİR?

ÖFKE DUYGUSU

ÖFKE KONTROLÜ

ÖNERİLER



DUYGU NEDİR, NE İŞE YARAR?

Duygular, bir kişiye veya bir olaya verdiğiniz tepkilerdir. Bir şey bizi mutlu ettiğinde, biri bizi kızdırdığında veya bir şeyden korktuğumuzda duygularımızı açığa vururuz. Tüm insanlar hisseder ve duygular hayatımızın parçasıdır.

Duygular bize önemli bilgiler verir ve işlerin yolunda gidip gitmediğini söyler. Önemli durumlarda etkili, otomatik ve hızlı cevap sağlayarak hayatta kalmamıza yardım eder. Harekete geçmemizi sağlar. Diğer insanlarla iletişim kurmayı sağlar. Neye ihtiyacımız olduğunu söyler. Neye ihtiyacımız olduğunu bildiğimizde bu ihtiyaçları giderebilecek adımları atabiliriz.

Öfke Duygusu

Öfke uygun ifade edildiğinde, son derece sağlıklı ve doğal bir duygudur. Ancak kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüşürse okul-ış hayatında, kişisel ilişkilerde ve genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açar. Öfke, çok hafif bir tepkiden hiddete kadar farklı yoğunlukta yaşanan bir duygudur. Diğer duygular gibi fizyolojik ve biyolojik değişimlerle birlikte hissedilir. Eğer dinlemeyi biliyorsak, vücudumuz bize öfkeli olduğumuz konusunda bilgi verir.

ÖFKE KONTROLÜ

Öfke Kontrolü öfkemizi kontrollü bir biçimde kendimize ve çevremizdekilere zarar vermeden ifade edebilmektir. Öfkemizi kontrol edemediğimizde olumsuz sonuçlarını görmeye başlarız. Bireyin öfkesinin ne olduğunu anlaması ve nasıl yöneteceğini bilmesi önemlidir. Öfkenin sağlıklı ve işe yarar olabilmesi için inkâr edilmemesi, bastırılmaması; öncelikle kabul edilmesi, tanınması ve kontrollü bir biçimde ifade edilebilmesi gerekir.

ÖFKE KONTROLÜ VE YÖNTEMLER

Öfke Anında Yapılabilecekler

Dur ve hareket etmeden önce düşün.
Derin derin nefes almaya çalış.
Eğer içinden olumsuz ifadeler geçiriyorsa kendini daha mutsuz ya da öfkeli hissedebilirsin. Bu düşünceleri bir süreliğine durdurmaya çalış.
"Sakin ol..." şeklinde kendinle içinden konuş.
Kendini hala sakinleştiremediysen bir süreliğine öfkeli olduğun ortamdaki kişiden uzaklaşmaya çalış. Böylelikle öfkenin daha çok artmasını engellemiş olursun. Öfkenin geçmesi için kendine zaman tanı. Sakinleşebilmek için seni rahatlatabilecek yöntemleri denemeye çalış(müzik dinlemek, yazı yazmak, resim çizmek, yakın bulduğun birisiyle duygularını paylaşmak, spor yapmak vb.)

Sakinleştikten Sonra Yapılabilecekler

Sakinleştikten sonra seni öfkeli kılan olayı düşün. Ne yapabilirim sorusunu kendine sor ve sorunu çözmeye yönelik çözümler düşün. Olayı farklı açılardan değerlendir. Bu durumu en uygun şekilde nasıl çözebileceğini düşün.
Sakinleştikten sonra seni öfkeli kılan kişiyle duygularını paylaş, bu durumun çözümüyle ilgili neler yapılabileceğini konuş. Seni öfkeli kılan kişiyle konuşurken sakin olmaya çalış. Açık, net ve kibar bir biçimde seni öfkeli kılan durumu söyle.

Sakinleşebilmek için Kullanılabilecek Yöntemler

Uzaklaşmak Nefes egzersizi yapmak Sayı saymak Hayal kurmak: Mutlu bir anı, komik bir olayı düşünmek Fiziksel aktivite: Spor yapmak, dans etmek, top sektirmek Duygu ve düşünceleri bir arkadaş ya da yetişkinle paylaşmak Yapacak başka bir şey bulmak: Resim yapmak, kitap okumak gibi Duygularını bir kağıda yazıp kağıdı yırtmak Öfkeli bir resim çizmek ve resmi karalamak Oyun hamuru ya da stres topu sıkmak Evcil ya da peluş hayvanlarla konuşmak Rahatlatıcı ya da dinlendirici bir müzik dinlemek Duygularını yazmak: Duygularını tanımaya çalışmak, öfke nedenini, ihtiyaç duyduğu şeyi düşünmek ve baş etme yöntemlerini yazmak (Öfke günlüğü tutmak)



Aile, duygularımızın oluştuğu ilk sosyal ortamdır. Kendimiz ve diğerleri hakkında ne gibi duygusal tepkiler vereceğimizi, bu duygularla ilgili dűřüncelerimizi ve nasıl ortaya koyacağımızı aile iğerisinde öğreniriz.

Duyguların öğrenildiği bu ilk sosyal ortam olan ailede, çocuklara duygularını nasıl ifade edecekleri, nasıl dűřünecekleri ve nasıl davranacakları doğrudan öğretilmez.

Daha çok eşler arasındaki duygusal alışveriş bunun için model oluşturur. Yetişkinlerin çocuklarına gösterdikleri duygular, davranışlar, çocukların duygusal yaşamlarının bir çerçevesini oluşturur. Eğer anne baba birbirlerine öfkeyle saldırganlık iğereren davranışlarda bulunuyor ve çocuklar çevrelerinde sorunların öfke ve saldırganlık yoluyla çözümlendiğini görüyorlarsa, saldırganlığı sorun çözücü bir davranış olarak öğrenirler.

Saldırgan davranışların yaşamın bir parçası olduğunu dűřünürler ve bunu kendi yaşamlarında da uygulamaya koyarlar. Bu nedenle yetişkinlerin davranışta bulunurken, her an bir çocuğa

model oldukları bilinciyle hareket etmeleri gerekmektedir.

Çocukların duygularına duyarlı olmak ve iyi bir duygu yöneticisi olmak için ebeveynler empatik dinlemeye sahip olmalı, çocukların duygularını isimlendirmelerine yardım etmeli, problemin çözümlüne yönelik kabul edilen ve edilmeyen davranışları belirlemelidirler.

Sizler anne baba olarak öfkenizi kontrol edebilme becerinizi geliştirebilerseniz, çocuklarınıza model olabilir ve destekleyici bir tutumla onlara daha kolay yardımcı olabilirsiniz.

Çocuğunuzun öfke duygusunu uygun bir şekilde ifade edebilmesi için;

Çocuğunuzun sakinleşmesine yardımcı olun.

Neden sinirlendiđi konusunda dűřünmesini sađlayın.

Çocuğunuzun diğer arkadaşının/arkadaşlarının duygularını anlaması için yardım edin.

Olayla ilgili duygularınızı çocuğunuzla paylaşın.

Ona olayla ilgili en iyi çözümleri bulabilmesi konusunda destek olun.

şiddete başvurmadan olayı çözdüğünde takdir edin.

Çocuğunuza öfkelenmenin doğal bir duygu olduğunu fakat başkalarına zarar vermenin kabul edilemez olduğunu söyleyin.