KASIM AYI BÜLTENİ

ÖFKEMİ NEDEN KONTROL EDEMİYORUM?

Yetişkinlerde ve Çocuklarda Öfke Kontrolü

Psikolojik Gelişim Eğitim ve Danışmanlık Merkezi

Öfke Nedir?

Engellenme, incinme, gözdağı vb. gibi bir durum karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık. (TDK)
Kendisine karşı bir engellenme, haksızlık ve zarar görme durumunda verilen bir duygu.

Psikolaj
Psikolojik Gelişim Eğitim ve Danışmanlık Merkezi

Öfke ikincil bir duygudur genelde altta yatan neden daha farklı olabilir. Örneğin korku, kaygı,
reddedilme, engellenme, kırılma, hayal kırıklığı vb.
Öfkenin olumsuz sonuçları olduğu gibi koruyucu bir işlevi de vardır. Örneğin saldırıya uğradığımız
zaman mücadele etmemizi de sağlayabilir. Yani sınırlandırıldığı sürece sağlıklıdır ve işe
yarayabilir.

Psikolaj
Psikolojik Gelişim Eğitim ve Danışmanlık Merkezi

Öfkenin olumsuz sonuçları olduğu gibi koruyucu bir işlevi de vardır. Örneğin saldırıya uğradığımız zaman mücadele etmemizi de sağlayabilir. Yani sınırlandırıldığı sürece sağlıklıdır ve işe yarayabilir.

Öfke bir duygu, saldırganlık bir davranıştır.

Psikolojik Gelişim Eğitim ve Danışmanlık Merkezi

Öfke Ne Değildir?

- Problem çözme aracı değildir.
- İntikam alma yolu değildir.
- Şiddet göstermek için bir sebep değildir.
- Başkalarını kontrol etme biçimi değildir.
- Haklı olmanın göstergesi değildir.

Psikolaj
Psikolojik Gelişim Eğitim ve Danışmanlık Merkezi

Öfke Hakkında Bilinmesi Gerekenler:

-Öfke diğer duygular gibi sağlıklı bir duygudur.
-Öfke bir işarettir.
-Öfke sayesinde kişi kendini koruması gerektiğinin farkına varır.
-Öfkeyi uygun bir şekilde ifade etmek sağlıklı, doğal ve olumludur.

Psikolaj
Psikolojik Gelişim Eğitim ve Danışmanlık Merkezi

Öfkeyi kontrol altına alabilmek için öncelikle öfkenin nedenini incelemek gerekir.

-Öfkenin sağlıklı bir şekilde yaşanması için bastırılmaması gerekir. Öfkenin kabul edilmesi, ifade edilmesi etkili şekilde yaşanması için ilk şarttır.

-Bastırılan öfke sonucunda kronik kalp damar hastalıkları, baş ağrısı, yüksek tansiyon ve mide hastalıkları gibi fiziksel rahatsızlıklar görülebilir.

Psikolaj
Psikolojik Gelişim Eğitim ve Danışmanlık Merkezi

Öfke Kontrolü Nedir?

Öfke kontrolü; öfkeyi ifade etme becerisini öğrenebilmektir. Yani amaç öfkeyi yok etmek değil doğru şekilde ifade edebilmeyi öğrenmektir.

Psikolaj
Psikolojik Gelişim Eğitim ve Danışmanlık Merkezi

Öfkenin İfadesi Neden Önemlidir?

-Öfke, çocuk istismarı, ev içi şiddet, taciz gibi sorunlarda görülebileceği gibi birçok sosyal ve kişisel problemin ortaya çıkmasında etkendir.

-Bireylerin iş ve aile yaşantılarına ilişkin önemli sorunları ortaya çıkmasına sebep olur.

-Öfke ile etkin bir biçimde baş edememe sebebiyle kişi sosyal ortamlardan kaçınabilir.

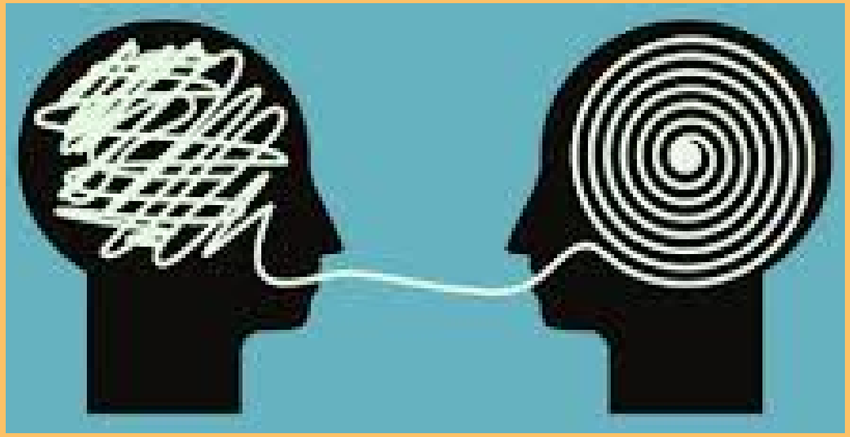
Psikolaj
Psikolojik Gelişim Eğitim ve Danışmanlık Merkezi

-Kişilerde sigara kullanma, madde kullanımı, yeme bozuklukları ve depresyon gibi sorunlar meydana gelebilir.
-Uygun yollarla ifade bulamayan öfke, kişilerde ciddi sağlık problemleri ortaya çıkarabilir.

Psikolaj
Psikolojik Gelişim Eğitim ve Danışmanlık Merkezi

Öfke Oluştuğunda 5 Boyut Birlikte Çalışır;

1-Düşünce: Bizi öfkelendiren olay, durum ya da kişiyle ilgili mevcut düşüncelerimiz.
2-Duygu: Öfkelendiğimiz zaman gösterdiğimiz duygular. (Kızgınlık, isteksizlik, hayal kırıklığı vb.)



3- Davranış: Öfkelendiğimiz zaman gösterdiğimiz davranışlar. (Bağırmak, ağlamak, vurmak vb.)
4- İletişim: Öfkemizi çevremize gösteriş şeklimiz.
5- Bedensel: Öfkeyle birlikte hissettiğimiz fizyolojik tepkiler. (kalp çarpıntısı, ateş, nefes alamamak vb.)

Psikolaj
Psikolojik Gelişim Eğitim ve Danışmanlık Merkezi

Öfkenin Sonuçları

1-Fizyolojik Tepkiler: Nabzın ve kan basıncının artması, sık sık ve zor nefes alma, kalp
atışının hızlanması, baş ağrısı, kas ağrısı vb.
2-Zihinsel Tepkiler: Konsantrasyon bozukluğu ve dikkatsizlik, unutkanlık, düşük performans
3-Davranışsal Tepkiler: Alkol, sigara, huzursuzluk, acelecilik, madde kullanımı, aşırı yeme, uyku problemleri

Psikolaj
Psikolojik Gelişim Eğitim ve Danışmanlık Merkezi

Öfkenin Üstesinden Nasıl Gelebiliriz?

-Gevşeme egzersizleri ve meditasyonlar yapın.
-Probleme değil, çözüme odaklanın.
-Eğer tüm bunlara rağmen öfkeyi kontrol etmek mümkün olmuyorsa öfkenin altında yatan daha ciddi, travmatik bir neden olabilir. Bu durumda bir uzmandan yardım almak yararlı olacaktır.

Psikolaj
Psikolojik Gelişim Eğitim ve Danışmanlık Merkezi

ÇOCUKLARDA ÖFKE

Çocukların rahatsız edici deneyimlerinin etkilerinden kurtulup kendilerini iyileştirmek için, ağlayıp öfkelenerek acı verici duygularını ifade etmeye ihtiyaçları vardır.
Ağlamak acı çekmekten kurtulma sürecidir ve çocuklar gözyaşı dökme özgürlüğüne kavuşmadıkça kendilerini daha iyi hissedemezler.
Ağlamak yalnızca vücuttaki toksinlerin atılmasını sağlamaz, aynı zamanda gerginliği de azaltır.

Psikolaj
Psikolojik Gelişim Eğitim ve Danışmanlık Merkezi

- Öfke nöbetlerinden vazgeçirmeye çalışmak, duygusal kabızlığa, duyguların içe atılmasına yol açar.
- Her çocuğun rahatlıkla öfke nöbeti yaşayabileceği en az bir güvenli yere ve yanında güvenle duygularını boşaltabileceği en az bir kişiye ihtiyacı vardır.
- Öfke nöbetleri evde kabul edilir ve hoş görülürse, çocuklar güvenli yerlerinde ihtiyaç duydukları gibi ağlayıp öfkelenebildiklerinden, kamuya açık yerlerde öfke patlamaları yaşamaya ihtiyaçları kalmayacaktır.

Psikolaj
Psikolojik Gelişim Eğitim ve Danışmanlık Merkezi

Çocuklarda Öfke Nedenleri

1. Çocuğun aç, susuz, uykusuz veya yorgun olması,
2. Arkadaşları tarafından dışlanıyor ya da alay ediliyor olması,
3. Anne – baba arasındaki problemler (tartışmalar, kavgalar vb.)
4. Öfkelenen çocuğun ödüllendirilmesi, isteklerinin yerine getirilmesi

Psikolaj
Psikolojik Gelişim Eğitim ve Danışmanlık Merkezi

5. Öfkeli davranışlar sergileyen başka birini örnek alması (Anne, baba, arkadaş gibi),
6. Temel ihtiyaçların zamanında giderilmemesi,
7. Anne ve babanın çocuğun tepkilerine yaklaşımlarının tutarsız olması (annenin ve babanın anlaşmazlığa düşmesi sonucu çocuk neyin doğru neyin yanlış olduğu konusunda ikileme düşebilir)
8. Çocuğa verilen cezalar.

Psikolaj
Psikolojik Gelişim Eğitim ve Danışmanlık Merkezi

AYNALAMA

Çocuğun duygusunu aynalama dediğimiz yöntem ile yansıtmak ve bedenindeki sinyallere yönelmesini sağlamak önemlidir. Örneğin, şu anda çok öfkelisin. Ellerini sıkıyorsun, ayaklarını yere vuruyorsun gibi ifadeler kullanılabilir.

Psikolaj
Psikolojik Gelişim Eğitim ve Danışmanlık Merkezi

Çocuk kendisine, bir eşyaya veya çevresindeki kişilere zarar veriyorsa; duygu yansıtması yapıldıktan sonra çocuğa "Ben vurmak için değilim. Yastığa vurabilirsin ya da boks topuna vurabilirsin." Şeklinde yönlendirilmelidir.

Psikolaj
Psikolojik Gelişim Eğitim ve Danışmanlık Merkezi

Kitap Önerisi

Psikolaj
Psikolojik Gelişim Eğitim ve Danışmanlık Merkezi

PSİKOLAJ DANIŞMANLIK MERKEZİ

@PSİKOLAJBAHCESEHİR

WWW.PSİKOLAJ.COM.TR

@PSİKOLAJDANİSMANLİK

0532 159 74 39

0212 924 81 45

@PSİKOLAJ

PSİKOLAJ@GMAİL.COM

Psikolaj

Psikolojik Gelişim Eğitim ve Danışmanlık Merkezi