



REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA HİZMETLERİ BÖLÜMÜ

ÖFKE KONTROLÜ



öfke kontrolü



ÖFKE

Öfke, bireyin istek, ihtiyaç ve planlarının engellenmesi ve haksızlıklara uğraması karşısında, kendini olumlu yollardan ifade edememesi sonucunda yaşadığı duygu durumudur. Öfke diğer duygular gibi evrensel ve sağlıklı olarak ifade edildiğinde, yapıcı ve kişiler arası iletişimi düzeltici olabilen bir duygudur. Ancak öfke kontrol edilemeyen ve yıkıcı bir biçimde davranışlara yansiyarak saldırgan ve son derece tahrip edici tepkilere dönüşme potansiyeline sahiptir.

Öfkenin nasıl ifade edildiği çok önemlidir. Öfke, ifade edilme tarzına göre yorumlanmakta ve ifade edilişindeki sonuçları nedeniyle sorun yaşanmaktadır.

ÖFKE KONTROLÜ

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

ÖFKE TÜRLERİ

A. Durumsal Öfke:

Durumsal öfke, yoğunluğu farklı düzeylerde yaşanan geçici duygusal tepkilerdir.

B. Sürekli Öfke:

Durumsal öfkenin ne sıklıkla yaşandığını yansıtan bir kavramdır. Sürekli öfke bireylerde, genel olarak “öfkelenmeye eğilimli olma durumu” nu, başka bir deyişle kişilik boyutunu ifade eder.

Sürekli Öfke Durumunda:

- Öfke çok basit bir nedene bağlı olarak, çabuk ve kolayca ortaya çıkabilir. kartopu etkisi göstererek büyüyebilir.

- Öfkeyi kontrol etmek zordur.
- Öfkeyi ifade etmede işe yarar, daha sağlıklı, alternatif tepkilerin olduğunu kabul etmek ve farklı tepkiler ortaya koymak zordur.
- Farklı tepkilerin daha işlevsel olabileceğini kabul etmek zordur.

ÖFKENİN ETKİLERİ

Öfkenin Fizyolojik Etkileri

- Kan şekerinin yükselmesi
- Nabzın ve kan basıncının artması
- Sık sık ve zor nefes alma
- Baş ağrısı
- Kas ağrıları, sırt, boyun ağrıları
- Psikosomatik rahatsızlıklar

Öfkenin Duygusal Etkileri

- Bunaltı
- Depresyon
- Kaygı
- Öfkenin bilişsel etkileri
- Konsantrasyon bozukluğu
- Düşük performans
- Unutkanlık
- Uykusuzluk
- Dikkatsizlik

Öfkenin Davranışsal Etkileri

- Yeme bozuklukları
- Acelecilik
- Saldırganlık

- Şiddet
- Zorbalık
- Davranış bozuklukları
- Huzursuzluk
- Alkol ve madde kullanımı

SAĞLIĞA ETKİSİ

Uzmanlar bastırılan öfkenin kaygı ve depresyona yol açtığını iddia ediyorlar. İfade edilmeyen öfke, kişiler arası ilişkileri bozabileceği gibi, zihinsel ve fiziksel problemlere de yol açabilir. Doğru ifade edilmeyen öfkenin yol açtığı fiziksel problemler arasında;

- Baş ağrıları,
- Mide rahatsızlıkları,
- Solunum problemleri,
- Cilt problemleri,
- Jenital ve böbrek fonksiyonlarında problemler,
- Artirit,
- Sinir sistemi rahatsızlıkları,
- Dolaşım sorunları,
- Varolan fiziksel rahatsızlıkların kötüleşmesi,
- Duygusal rahatsızlıklar,
- ve intihar sayılabilir.

ÖFKEMİZİ BOŞALTMAK İYİ MİDİR?

Psikologlar artık bunun çok yanlış ve tehlikeli bir inanç olduğunu göstermişlerdir. Bazı insanlar bu inancı, 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. Onun için en iyisi, kızgınlığınızı neyin tetiklediğini bulmanız ve kendinizi kaybetmeden, bu nedenlerle başa çıkabileceğiniz stratejileri geliştirmenizdir.

ÖFKE DUYGUSUNU HAREKETE GEÇİREN ETKENLER

Öfkeye neden olan birçok etken vardır. Bunların başında engellenme gelmektedir. Engellenme, istek, ihtiyaç ya da bir davranışın amaca ulaşmasının önlenmesidir. Başka bir

deyişle **engellenme**, bireyin elde etmek istediği bir nesneye, ulaşmak istediği belirli bir amaca varmasında veya ihtiyaçlarının giderilmesi önlendiği zaman ortaya çıkan olumsuz duygudur. İnsan haz almaya yönelik bir özelliğe sahip olduğundan, haz almasını engelleyecek her durum, olay veya kişi, öfke duygusunun sebebini oluşturur. Engellenmeden kaynaklanan saldırganlıkla ilgili diğer bir husus da, imrenme ve kıskançlığın ortaya çıkardığı düşmanlıktır. Hem kıskançlık hem de imrenme özel bir tür engellenmedir.

fkeyi doğuran nedenlerden biri de **kışkırtmadır**. Kışkırtma, karşıdaki bireyi tahrik eden ve onu bir davranış yapmaya zorlayan uyarımlardır.

Öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etkenlerden biri de **reddedilmedir**. Reddedilme katlanması g bir durumdur. Kişi her yaşta aile ilişkilerinde veya toplum ile ilişkilerinde reddedilme ile karşılaştığında öfkelenir.

Öfkeye neden olan diğer etkenler ise, **rahatsız edici ve hoş olmayan uyarılar, model alma, memnuniyetsizlik, kişisel haklara ve benliğe saygı gösterilmemesi ve değer verilen sosyal normların ihlal edilmesidir**. Ayrıca **ahlaksızlık ve kötülük içeren davranışlar** da öfkeye sebep olan etkenler arasında sayılabilir.

Genel olarak ifade edeceğimiz bu etkenlerin ite ve dışta farklı şekillerde görünümleri vardır. Yani fke iki temel nedenle ortaya çıkabilir. Bunlardan birincisi bireyin kendisinden (i etken), ikincisi ise karşıdaki bireylerin (dış etken) onda oluşturduğu duygulardan kaynaklanabilir.

İ Etkenler:

İnsanların öfkelenme nedenleri ve bu nedenlere tolerans düzeyleri birbirlerinden farklılık gösterebilir. Bu durum insanın kendi karakter özelliklerinden kaynaklanır. Bazı insanlar miz olarak öfkeli tiplerdir. Böyleleri çok hassastır, çabuk kızarlar, kötülüğe karşı serttir, metindir, iradeli ve inatçıdır.

Ayrıca bu durum bireyin kendisinden kaynaklanan içsel olaylarla da alakalıdır. Yani, takıntılar, kuruntular, kaygılar, merak ve daha önce başımızdan geçen ve bireyi fkelenenmiş olan anılar ve ağrışımlardır. Burada fke düşünce ve duygularla harekete geçirilir. İnsanın kendisini üstün görmesi (kibir), kendisini beğenmesi, hırs göstermesi, şöhret düşkünü olması, övünmesi, aşırı şakacı olması, başkalarını kıskanması, başkalarıyla alay etmesi, inatçı olması ve bencil olması öfkelenmesine sebep olan içsel faktörler olarak sayılmaktadır.

Bunun yanı sıra kişinin öfkelenmesine organik, bedensel rahatsızlıklar da sebep olmaktadır. Bunların başında guatr, sara, beyin rları, iç salgı bezi düzensizlikleri, kuduz, menopoz... vb gelmektedir.

Dış Etkenler:

Bireyin dışında, sosyo-kültürel çevreden (aile, iş ve arkadaş vresi. vb.) kaynaklanan olaylar ve hatalı disiplin uygulamalarıdır. Bunların kişi üzerinde farklı boyutlarda etkileri

olabilir. Bu, kişinin o andaki ilgi ve alakasıyla doğrudan ilişkilidir. Kişiyeye yapılan haksızlık, saygısızlık, aşırı şaka, alay, aşırı tenkit, kişinin dinî ve ahlâkî değerlerine yapılan sözlü veya fiilî saldırı vb. şekillerde yapılan şeyler kişinin öfkelenmesine sebep olabilir. Bunun yanı sıra, sadece bireyin kendisine değil, başkalarına veya sevdiği kimselere yapılan olumsuz tutum ve davranışlar da bireyi öfkelendirebilir.

Ayrıca sosyal ortamlar da öfkeyi ortaya çıkaran ve besleyen önemli unsurlardandır. Sosyal öğrenme kuramlarına göre, öfke ve saldırganlık gözlemsel öğrenme, taklit, özdeşleşme, kopyalama ve rol alma yoluyla öğrenilir.

Bununla birlikte, insanın doğumundan ölüme kadar gelişim dönemlerindeki karşılaştığı bazı durumlar ve engellemeler öfke duygusunun ortaya çıkmasına, gelişmesine ve köklü bir hal almasına yol açar. Çocukluk döneminde eğitim, terbiye ve çocuğun istekleri karşısında yer alan yasaklar çocuğu öfkelenendirir. Ergenlik döneminde ise, aileden koparak bağımsız olma isteği ile güvensizlik ve yetişkinlerin desteğine duyulan ihtiyaç, çatışma ve öfkeyi doğurur. Yetişkinlikte rekabet şartları, sorumluluktan kaynaklanan zorluklar, aile, arkadaş ve toplum tarafından reddedilme duygusu insanda şiddetli öfkenin doğmasına yol açar. Orta yaştan ileri yaşa geçişte ise, gelecek ile ilgili güvensizlik ve bunun getirdiği belirsizlikler, yaşın getirmiş olduğu sınırlamalar öfke duygusuna neden olmaktadır.

İçki de hiddet ve öfkenin ortaya çıkmasında en önemli dış etkenlerden biridir. Çünkü çok az içki içmek bile çoğu zaman öfkeli bir sonuç yaratabilir. Böylece birey, içkinin etkisiyle toplum içinde uygarca davranmasını sağlayan kontrol mekanizmasını kaybetmiş olur. Bununla ilgili olarak yapılan deneysel bir çalışmada alkollü içki kullananların saldırgan sözlü ifadeleri, öfkenin ortaya çıkışını desteklediği ve tetiklediği ortaya konmuştur.

Dış etkenler olarak sayılan şeylerin etkisi kişinin o anda, içinde bulunduğu duygu, düşünce ve ortama göre de değişiklik gösterebilir. Yani birey farklı zaman ve mekânda, farklı duygu ve düşünce içerisinde, aynı dış etkene karşı farklı şekil ve derecede tepki verebilir.

ÖFKENİN KONTROL EDİLMESİNİ ZORLAŞTIRAN ETMENLER

- Bilişsel bozukluklar
- Yanlış kestirimlerde bulunmak
- Katı İnançlar
- Bir davranışta bulunmadan önce zorlukla karşılaşacağını sezinlemek
- Suçlama suçlayıcı tavır içerisinde olma
- Felaketleştirme, büyütme
- Öfkeyi alevlendirici tarzda olumsuz etiketleme ve aşırı genelleme

ÇOCUKLAR VE ERGENLER ÖFKELERİNİ NASIL İFADE EDERLER?

Yetişkinlerde olduğu gibi, çocuklarda da öfke içe ya da dışa yönelebilir.

- Öfkelerini doğrudan, dışa yönelik ifade eden çocukların, düşmanca tutumları vardır ve arkadaşlarına sözel şiddet gösterirler.
- Öfkelerini içe yönlendiren çocuklar, başkalarının nasıl hissettiklerini bilmelerinden rahatsız olurlar. Öfkeleri hakkında çok nadir konuşurlar ya da çok nadir doğrudan dışarıya ifade ederler. Bu çocukların temel inancı, “iyi ve nazik bir arkadaş olmalıyım ve gerçekten nasıl öfkeli olduğumun görülmesine izin vermemeliyim” biçimindedir.

ÇOCUK VE ERGENLERİN ÖFKELERİNİ İFADE ETMEYİ ETKİLEYEN GELİŞİMSEL FAKTÖRLER

a. Çocukların ve ergenlerin bağımlılık derecesi ya da ulaştıkları özerklik derecesi:

Anne ve babalarına aşırı bağımlı olan çocuk ve ergenler öfkelerini kolaylıkla ifade edemez. Bu kişilerde yaşanan öfke duygusu beraberinde terk edilme, reddedilme ya da cezalandırılma gibi bazı durumları hızlıca ortaya çıkarır. Bu korkular nedeniyle öfke, bastırma yoluyla kontrol edilmeye çalışılır.

b. Çocuklar yetişkinlerden çok daha az kaynaklara sahiptir:

Çocuklar sorun çözme becerileri, kendi duygularını anlama ve yönetebilme yetkinlikleri ile kendi zihinsel ve sosyal becerileri açısından yeterince olgun değildirler. Zihinsel olarak en parlak çocuklar bile duygusal olgunluktan yoksundur. Çocuklar kendi çocuk mantıkları içinde bir düşünce sistemine sahip olduklarından olayları neden-sonuç ilişkisi içinde tam olarak değerlendiremezler.

c. Çocuklar hayal kırıklıklarına karşı düşük toleranslıdır:

Çocuk ben-merkezliliğinden kaynaklı, küçük çocuklar ihtiyaçlarının karşılanmasını erteleme kapasitesinden yoksundur. İsteklerinin o anda yerine getirilmesini beklerler. Küçük çocuklar ve hatta erinlik döneminde olanlar bile ihtiyaçlarının ya da isteklerinin karşılanmaması durumuna düşük tolerans gösteriler ve öfkelenirler.

OKULLARDA, ÇOCUK VE ERGENLERDE GÖRÜLEN ÖFKENİN NEDENLERİ

- Sahip olunan ya da paylaşılamayan şeylerden ötürü yaşanan çatışma,
- Fiziksel saldırı (itme, vurma, kavga gibi),
- Sözel çatışma/sözel şiddet (sataşma, alay edilme, iğneleyici sözlere maruz kalma),
- Reddedilme (arkadaş grupları tarafından dışlanma)
- İtaat/Uyma Sorunları (öğrencilerden ısrarlı biçimde mantıklı olmayan kurallara uymasını bekleme, bunları sürekli olarak ifade etme)

- Akademik başarısızlık
- Olumsuz aile ortamı

ÖNERİLER

A. Psikolojik Danışmanlara Öneriler

- Öfkenin ve kontrol problemlerinin nedeninin duygusal sebeplerden mi yoksa hiperaktivite ve dikkat eksikliğinin bir sonucu mu olduğu araştırılmalıdır
- Özellikle okul ortamında öfke ve kontrol problemi yaşayan danışanların öğrenme güçlüğü sorunu olma ihtimalini değerlendirerek, gerekli psiko-eğitim uygulamaları yapılabilir.
- Öfke sorunu yaşayan danışanların herhangi bir madde kullanıp kullanmadığının değerlendirmesi yapılmalıdır.
- Madde kullandığı tespit edilen danışanın tedavi olabilmesi için gerekli kurumlarla işbirliği yapılmalıdır.
- Aile, çocuklarının yıkıcı öfke davranışlarının doğal ve yasal sonuçları konusunda çocuklarını koruduklarında, ileride yaşabilecekleri daha büyük ve olası sorunlar hususunda uyarılmalıdır.
- Aileye evdeki kuralları ve sınırları açık bir şekilde ifade etmeleri konusunda yardım edilmelidir.
- Danışanın, yaşadığı öfke kontrolü problemlerinden diğerlerini suçlayıcı ifadelerini azaltmaya yardımcı olunmalıdır.
- Danışana okulda da evde de açık ve anlaşılır kurallar koyulmalıdır. Kuralları anladığından ve beklentilerini karşıladığından emin olunmalıdır.
- Danışana öfkeyi kontrollü sağlıklı ve saygılı bir biçimde ifade etmek öğretilmeli, göz iletişimi kurmaya ve aktif dinlemeye dikkat etmelidir. Danışanın öfkesini ifade etmesi ve ona acı veren duygulara değinmesi için ılımlı ve kabul edici olunmalıdır.
- Strese maruz kaldığında yaşadığı öfke nöbetlerinin sıklığı ve yoğunluğu azaltılmalıdır. Danışanın öfke patlamalarının, yıkıcı ve saldırgan davranışlarının hem kendisinin hem de diğerlerinin yaşamlarındaki sonuçları üzerinde durulmalıdır.
- Otorite sembolleriyle tartışmaların sıklığı azaltılmalıdır. Danışanın öfkesini sağlıklı bir şekilde ifade etmesi ve öfke duygularının yoğunluğunu azaltmak için kendi kendini kontrol stratejileri öğretilmelidir.

- Danışana etkili iletişim becerileri ve girişkenlik becerileri kazandırılmalıdır ki öfke duygusunu kontrollü bir şekilde ifade etsin ve ihtiyaçlarını yapıcı eylemlerle karşılayabilsin.
- Danışanı daha etkili bir öfke kontrolü geliştirebilmesi için hem okulda hem de evde kendini denetleme listesi yapması konusunda cesaretlendirin. Olumlu kontrollü davranışları ödüllendirme sistemini kullanın.
- Danışanın öfkesini kontrol edebildiği günler üzerinde durarak o zamanlarda nasıl farklı davrandığına dikkat çekilmelidir.
- Ailenin danışanla daha çok vakit geçirmesi üzerinde durulmalıdır. Ailedeki dinamikleri anlayabilmek için çalışılmalıdır.
- Danışanın acı veren duygularla (depresyon, anksiyete, çaresizlik vb.) öfke patlamaları ve saldırgan davranışlar arasındaki ilişkiyi görmesine yardımcı olunmalıdır.
- Danışanın gelişimsel hikayesi alınmalıdır. Öfke kontrolüne sebep olan fiziksel ya da cinsel bir istismar olabilir. Böyle bir durumda danışanı korumak için gerekli kurumlarla işbirliği yapılmalıdır.
- Danışanla bağışlama duygusu üzerinde durulmalıdır.
- Bir adım olarak öfkesinin kaynağına bir bağışlama mektubu yazabilir. Danışma sırasında daha sonra mektuba ne yapacağı konusu da tartışılmalıdır.
- Danışandan onda öfke duygusuna yol açan durumları, ifadeleri ve de kişileri bulmasını isteyebilirsiniz.
- Danışana empatik bakış açısı kazandırılmalıdır. Çevresine karşı da daha duyarlı ve nazik olabileceği görevler listesi hazırlamasını isteyebilirsiniz (kardeşinin ya da kendinden daha küçük sınıftaki birinin ödevlerine yardımcı olmak gibi).

B. Öğretmenlere Kendi Öfkelerini İfade Etmede Öneriler

- Öfkelendiğinizin farkına varın: Sizi ne öfkelendirir ve bedeniniz öfkelendiğinizde size nasıl işaretler verir? Öfke duygunuzun korku, utanma, stres gibi asıl duygularınızın yerine geçtiği zamanların farkına varın.
- Diğer insanların duygularına empati gösterin: Empati kurup, diğer insanların bakış açısından olaylara bakabilir misiniz? Diğer insanların sizin nasıl hissettiğinizi anlamalarına yardımcı olun. “Ben” dilini kullanın.
- Durumu farklı düşünün: Öfkelendiğinizde ne düşündüğünüzü biliyor musunuz? Unutmayın ki, öfke öfkelendiğimiz şeye ilişkin nasıl düşündüğümüzle ilişkilidir.
- Karşınızdaki kişinin ne söylediğini duyun: Karşınızdaki kişi/kişilerin sizi öfkelendiren şeyleri neden yaptığını ya da sizi öfkelendirecek ne yaptığını biliyor musunuz?

Karşınızdaki kişinin gözlerinden bakmayı ve hareketlerinin size gerçekten ne söylemeye çalıştığını duymayı deneyin.

- Söylediklerinizi saygı ve sevgi ile bütünleştirin: Nasıl hissettiğinizi konuşmak öfkenizin azalmasına, ortamın da olumlu hale gelmesine ve ilişkinizin kaldığı yerden devam etmesine yardımcı olur.
- Öfkelendiğinizde bedensel tepkilerinize dikkat edin: Öfkelendiğinizde bedensel tepkilerinizin-artan kalp ritmi, hızlı ve kesik kesik nefes almak, baş ağrısı, mide ağrısı, kaslarda gerginlik- farkına varır mısınız?
- Dikkatinizi geçmişteki sorunlara değil, içinde bulunduğunuz zamana odaklayın.
- Öğretmenler bir rol modeli olarak öğrencilere sakin kalmayı ve öfke duygularına saldırgan olmayan tepkiler vermeyi göstermelidir.
- Bunun anlamı, öncelikli olarak öğretmenlerin öfke duygularını uygun yollarla göstermeyi öğrenmek zorunda olduklarıdır.

C. Ailelere Öneriler

- Öfkesiyle baş edemeyen bir çocuğa yardım ederken ilk göreviniz, niye öfkeli olduğunu anlamak ve (bunun farkında değilse) onun da anlamasını sağlamaktır. Bu da dinlemeyi bilmek demektir. Öfkeli çocuklar açık, sakin, anlayışlı ve kendini anlayacak yetişkinlere ihtiyaç duyarlar. Onu öfkelendiği için azarlamamız veya kendinize kızmanız, öfkesini nasıl ifade edeceği ve nasıl sakin olacağı konusunda ona fikir vermez.
- Çocuğun sakin olduğu bir anda, onu neyin bu kadar öfkeliendirdiğini sorarak, iç dünyasında hissettiği bir duygu veya kendisine söylenen bir şey ise (alay edilme gibi) bunu fark etmesini sağlayarak öfkesinin kaynağına inebilirsiniz. Bazı çocuklar, özellikle ergenlik öfkeleri hakkında konuşmak istemeyebilirler. Bu durumda ne yapmaya çalıştığınızı açıklamak yerine uzman yardımı isteyiniz.
- Öfkeli bir çocukla çalışmanın asıl hedefi; kendi kırgınlık duygularına ya da başkalarının sataşmalarına vereceği tepkilerde her zaman seçim şansının olduğunu ona göstermektir. Bağırma, vurma, öfke nöbetleri geçirmeyi seçebilir ya da öğretmene ve arkadaşına neler hissettiğini söylemeyi tercih edebilir. Bu konuda onu hangi eylemin iyi sonuç doğuracağını düşünmeye teşvik edin.
- Ayrıca, aşağıdaki davranışlarla öfkesini kontrol etme konusunda ona yardımcı olabilirsiniz;
- Öfkeli olmadığı anlarda ya da az da olsa sakin kalarak zor bir durumla başa çıktığında onu takdir edin.
- Belli bir süre için öfkesini dışa vurmayacağı ya da anlaşmış olduğunuz şekillerde dışa vuracağı konusunda anlaşma yapın.

- Duygularını anlattığı bir günlük tutmasını önerin. Yazı yazmak zor geliyorsa resim de yapabilir. Kendisini öfkeliendiren problemi, nasıl tepkide bulunduğunu, bu tepkinin ne gibi sonuçlar doğurduğunu ve problemi halletmek için iyi bir yol olup olmadığını, neyin daha iyi olabileceğini anlatmasını isteyin.
- Siz de ondan beklediğiniz gibi davranın. Örneğin yaşadığınız bir çatışmayı çözmek için öfkenizi kelimelere dökülebilir ve ona asıl sorunun öfke olmadığını, ifade edilme biçimi olduğunu gösterebilirsiniz.

ÖFKE YÖNETİMİ

1. Fizyolojik Uygulamalar:

-Gevşeme (*Nefes Egzersizi – Kas Gevşetme – Spor*)

Diyaframınızdan derin nefesler alın; göğsünüzün üst kısmıyla nefes almanız sizi rahatlatmaz. Nefes alıp verdiğinizde göğsünüz değil, karnınız şişmelidir. Derin nefeslerinizi alırken, kendi kendinize tekrar tekrar “gevşe!” ya da “sakin ol!” diyerek telkinde bulunun. Belleğinizden çağırarak ya da hayal ederek sizi gevşetecek bir yer ya da ortamı düşünün ve gözünüzün önüne getirmeye çalışın. Kendimizi zorlamayacağınız, yavaşça yapılan yoga-türü egzersizlerle kaslarınızı gevşetmeye çalışın. Bu teknikleri her gün pratik yaparak ezberlerseniz, daha sonra karşılaşacağınız gergin ortamlarda otomatik olarak uygulayabilirsiniz.

2. Düşünce Düzenleme Tekniği (Olaylara Bakış Açısını Değiştirme)

Bu strateji en basit anlamıyla düşünme tarzınızı değiştirmek demektir. Kızgın insanlar düşüncelerini küfrederek, bağırıp çağırarak ifade etme eğilimindedirler. Kızgın olduğunuz zaman genellikle düşüncelerimiz *gerçeği yansıtmaktan çok*, olayların *abartılmış* ve *çarpıtılmış* bir şeklini algılar ve onu yansıtırız. Bu tür düşünceleri fark edin ve yerine daha mantıklı olanları yerleştirin. Özet olarak “düşünce biçimimizi” değiştirerek “olumlu düşünceye” ve “duygularımızı paylaşmaya” daha açık hale getirebiliriz.

3. Problem Çözme Yöntemi

Öfke, özenle dikkate alınması gereken bir "işaretçi" dir. Neye işaret ettiğine gelince; öfkelenen kimsenin hakkı yeniyor, gereksinimleri ve istekleri karşılanmıyor, yaşamına ilişkin bir soruna gereken önem verilmiyor, içinde bulunduğu bir ilişki uğruna değer ve inançlarından ödün veriyor ya da gelişme ve yeteneklerini ortaya koyma şansı elinden alınıyor olabilir. Bazen öfke duygularımız yaşamımızdaki gerçek ve kaçınılmaz sorunlardan kaynaklanıyor olabilir. Kızgınlık duyguları böyle zamanlarda bu zorluklar karşısında yaşanan doğal ve sağlıklı duygulardır. 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*. Elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışın ama yanıtları hemen bulamıyor, sonuca hemen ulaşamıyorsanız, *kendinizi cezalandırmayın*. Ayrıca aşağıdaki soruları kendimize sorarak öfkemizin gerçek kaynaklarına odaklanmayı öğrenebiliriz:

"Bu durumda beni öfkeliendiren şey ne?",

"Burada asıl sorun ne?",

"Ne düşünüyör ve hissediyörüm?",

"Ulaşmak istediğim şey ne?",

"Kimler nelerden sorumlu?",

"Değiştirmek istediğim şey tam olarak ne?",

"Yapabileceğim ve yapamayacağım şeyler ne?"

4. İletişim Yöntemi

Öfkeli insanlar genellikle düşünmeden yargılama ve bu yargıları yönünde davranma eğilimindedirler. Bu yargılar da bazen çok gerçek dışı olabilmektedir. Eğer çok elektrikli bir tartışma içine girdiyse, 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 edilmiş 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, çeşitli yollarla öfkenizin yoğunluğunun azalmasına yardımcı olabilir. Her şeyden önce daha dengeli bir bakış açısı sağlar. Birine öfkelenip de belli sıfatlarla etiketler takmaya başladığınızda, bir an durun ve o insanın gerçekten o "şey" ya da "öyle" olduğunu düşünün. Bu sahneyi gözünüzün önüne getirin. Örneğin birine, "*muşmula*" ya da "*odun kafalı*" gibi sıfatlarla saldırdığınızda, o kişiyi gerçekten bir muşmulaymış ya da odundan bir kafası varmış gibi hayal edin ve gündelik işlerini o şekilde yaptığını gözünüzün önüne getirin. Eğer karşınızdaki insanı benzettiğiniz şeyin ne olduğunu düşünerek kafanızda gerçekten öyleymiş gibi bir resim çizebilirseniz, öfkenizin azalmaya

başladığını göreceksiniz. Çünkü mizah sırasında yaşanan duygularla, öfkenin bir arada bulunması mümkün değildir.

Öfkesi çok yoğun olan kişinin davranışlarının altındaki temel mesaj, “her şey benim istediğim gibi olmalı!”dır. Öfkeli insanlar kendilerinin ahlaken haklı ve doğru olduklarına inanırlar. Planlarını değiştirmelerine ya da engellenmelerine yol açan her türlü olay/durum, onlar için dayanılmaz bir aşağılanma gibi algılanır. Kendilerinin bu şekilde sıkıntı yaşamamaları gerektiğini düşünürler. Belki başka insanlar sıkıntı çekebilirler ama onlar değil!

Kendinizde de buna benzer bir duyguyu yakalarsanız, kendinizi tüm caddelerin, dükkânların, resmi dairelerin sahibi olan bir tanrı ya da tanrıça gibi hayal edin. Tüm insanların sizin önünüzde eğildiğini, eteğinizi öptüğünü düşünün. Bu hayali görüntüleri ne kadar ayrıntı koyarsanız, ne kadar talep kâr olduğunuzu ve ne kadar mantık dışı davrandığınızı o kadar iyi anlayacaksınız. Ayrıca durum ve olayların gerçekte ne kadar önemsiz olduğunu da fark edeceksiniz.

Mizah kullanırken iki noktada çok dikkatli olmak gerekir. Öncelikle mizah kullanmanın, sorunlarınızı gülererek geçiştirmek demek olmadığını, tersine onlarla yapıcı bir şekilde yüzleşebilmeniz demek olduğunu bilmelisiniz. İkincisi de mizah kullanayım derken, alaycı ve aşağılayıcı mizaha başvurmaktan kaçınmalısınız. Çünkü bu da sağlıksız öfke ifadesinin bir başka yoludur.

6. Çevre Değişikliği

Bazen, sinirlenip öfkelenmemize yol açan “şeylerin” *yakın çevremizde* olduğunu fark ederiz. Sorunlar ve sorumluluklar üzerinize öylesine yıkılır ki düştüğünüz tuzağa ve o tuzağı temsil eden insanlara karşı öfke ile kavrulursunuz.

Biraz ara verin. Gün içinde özellikle stresli olacağını bildiğiniz saatlerde, sadece kendiniz için kullanacağınız bir zaman ayırın. *Örneğin* çalışan bir anne, eve geldiğinde kendisine ayracağı bir 15 dakikalık süre olursa, çocuklarının isteklerine, parlamadan daha iyi yanıt verebilir.

7.Öfkenizi Kontrol Etmede Birkaç İpucu Daha

a) Atılganlık (Kendini İfade Etme) :

Öfkeli kişilerin saldırgan olmak yerine atılgan olmayı öğrenmelerinin gerektiği doğrudur. Ama bu konudaki kitapların ya da yaklaşımların çoğu, kendilerine kızgınlık yaşama iznini vermeyen insanlar içindir. Bu tür kişiler ortalama bir insandan daha sessiz ve pasiftirler, diğerlerinin kendilerini sürekli olarak ezmelerine izin verirler. Öfkelerini kontrol edemeyen kişiler genellikle bunu yapmazlar. Unutmayın kızgınlığı yok edemezsiniz, edebilseniz bile bu çok iyi bir fikir olmayacaktır. Tüm çabalarınıza rağmen sizi kızdıracak olaylar olacaktır. Yaşam her zaman için engellerle, acılarla, kayıplarla ve diğer insanların onlardan beklemediğiniz davranışlarıyla dolu olacaktır. Bunu değiştiremezsiniz. Ama bu olayların sizi

etkileme biçimini değiştirebilirsiniz. Kızgınlık ve öfke tepkilerinizi kontrol ederek, uzun vadede onların sizi daha mutsuz kılmasını önleyebilirsiniz.

b) Zamanlama:

Eğer sevdiğiniz kişiyle belli konuları belli saatlerde konuşuyor ve bu konuşmalar da hep tartışma ile sonuçlanıyorsa, bu tür konuları konuşma saatinizi değiştirin. Belki yorgun, dikkatsiz oluyorsunuzdur ya da bu sadece böyle bir alışkanlık haline gelmiştir.

c) Kaçınma:

Eğer çocuğunuzun odasındaki dağınıklık odanın önünden her geçişte “kafanızın tasını attırıyorsa”, kapıyı kapatın. Sizi öfkelendiren şeylere bakmaktan kendinizi alıkoyun. “Ama öfkelenmemem için çocuğumun odasını temiz tutması gerekir.” demeyin. Konu şu anda bu değil. Konu kendinizi olabildiğince sakın tutabilmektir.

d) Alternatifler Bulun:

Eğer her gün işinize gittiğiniz yoldaki trafik, sizi *engellenmişlik ve öfke* duyguları içinde bırakıyorsa, bunu *çözmeyi* bir iş edinin. Elinize bir harita alıp aynı yere farklı, belki daha uzun ama daha rahat, manzaralı, hoş bir yoldan gitmeyi ya da evden daha erken/geç çıkmayı deneyin.

e) Danışmanlık:

Eğer kızgınlık ya da öfkenizin, kontrolünüz dışındaki yoğunluklara çıktığını düşünüyorsanız, ilişkileriniz ve hayatınızın önemli boyutları bu duygudan etkileniyorsa, belki onu daha iyi yönetebilmek için profesyonel birinin danışmanlığına başvurabilirsiniz. Psikoloğunuza başvurduğunuzda ona öfke duygularınız üzerinde çalışmak istediğinizi söyleyin. Yapmak istediğinizin sadece duygularınızı fark etmek ve ifade etmek olmadığını, aynı zamanda ifade tarzınız üzerinde de çalışmak istediğinizi belirtin. Yüksek düzeyde öfke yaşayan bir kişinin öfkesinin, danışmanlık aracılığıyla 8-10 hafta içinde orta düzeye inebildiği araştırmalarla gösterilmiştir.