ÖFKE VE BAŞETME YOLLARI

Şişli Mesleki Eğitim Merkezi
Rehberlik Öğretmeni
Asil ARSLAN

ÖFKE NEDİR?

- Hakkımız olanı alamadığımızda veya önem verdiğimiz bir insanın beklentilerimiz doğrultusunda davranmadığında yaşanan , o olaya ilişkin yaşanması sınırında kaldığında insan doğasının gereği olan bir duygudur.

- Normal , herkes tarafından hissedilen , kontrol edilmesi gereken bir duygudur.

- Saldırganlık ile aynı şey değildir. Saldırganlık , öfkenin kontrol edilemediği durumlarda ortaya çıkan bir davranıştır.

ÖFKE DUYGUSUNUN ÖZELLİKLERİ

- Öfkeye yol açan olaylar , öfkeyle ilgili düşünceler , gösterilen tepkiler kişiden kişiye göre değişir.
- Hem içsel hem de kişiler arası oluşan bir duygudur.
- Öfkenin nedeni, içsel yaşantılar sonucu çevresel yaşantılara gösterilen yansıtmalardır.
- Öfkelenen insanın çevresinden almak istediği tepkileri: öfkesinin farkına varılması, talebinin anlaşılması , pazarlık ve uzlaşmadır.

ÖFKE DUYGUSUNUN ÖZELLİKLERİ

- Saldırganlık bir davranış , öfke ise bir duygudur.
- Sanılanın aksine insanlar sevmedikleri kişilere yönelik değil genelde sevdikleri kişilere ya da tanıdıklarına karşı öfkelendikleri araştırmalar sonucu ortaya çıkmıştır.

ÖFKE DUYGUSUNUN ÖZELLİKLERİ

- Öfkenin nedeni bir durum olay veya başka bir kişidir inancı yanlıştır. Öfkenin nedeninden biz de sorumluyuz.

- Öfkemi sert bir şekilde gösterirsem , başkaları benden çekinir ve istediğimi alırım düşüncesi doğru değildir. Bu yolla ancak kısa süreli isteklerimizi elde etmiş oluruz. Uzun vadede çevremizdeki insanların bizden uzaklaştığını görürüz.

ÖFKE DURUMUNDA VÜCUT TEPKİLERİ

- Stres ve gerginlik başlar
- Enerjimiz artar
- Nefes alıp verme sıklaşır
- Kalp atışı hızlanır
- Kan basıncı artar

ÖFKEMİZİN SALDIRGANLIĞA DÖNÜŞMEMESİ İÇİN…

- Bizi öfkelendiren insanların yaptıkları değil , yapılanlara ilişkin düşüncelerimizdir. Örn , koridorda size çarpan kişiye karşı olumsuz düşüncelerimiz varsa bu davranışa öfkelenebiliriz. Diğer yandan olumlu düşüncelerimizin olduğu birisi bize çarpsa yanlışlıkla çarptığını düşünerek öfkelenmeyebiliriz. Çünkü zihnimizde öfkeye neden olan ' ukala adam' yargılayıcı imajı yerine ' iyi insan ' imajı vardır.

ÖFKEMİZİN SALDIRGANLIĞA DÖNÜŞMEMESİ İÇİN…

- Duygularımızın nedeni başkalarının yaptıklarından ziyade , bizim onların davranışlarına ilişkin yaptığımız yorumumuzdur.

- Bu yüzden öfkemizi ifade etmede kullanacağımız ilk adım , karşımızdaki kişiyi öfkemizin sorumlusu olarak görmemektir. Çünkü öfkemizi , karşımızdaki kişiyi suçlayarak ifade ettiğimizde muhtemelen öfkemizi tam olarak ifade etmemiş oluruz.

ÖFKEMİZİN SALDIRGANLIĞA DÖNÜŞMEMESİ İÇİN...

- Farkında olmadan çok sık kullandığımız ve bizi öfkelendiren ' asla ' ya da ' olmalı olmamalı' gibi sözcükleri zihnimizde yakalayıp bunların yerine, sorunumuzu çözecek esneklikte düşünmeye çalışmalıyız.

ÖFKEMİZİN SALDIRGANLIĞA DÖNÜŞMEMESİ İÇİN…

- İletişim becerilerine sahip olursak , karşıdaki kişiyi daha iyi anlamamız ve kendimizi daha rahat ifade edebilmemiz kolaylaşacaktır.
- Empati , etkin dinleme gibi temel iletişim tekniklerini hayatımızda uyguladığımız zaman insanlarla daha etkili iletişim ortamlarında bulunuruz.
- Toplumumuzda insanların saldırgan davranışlar gösterdikleri olaylara baktığımızda genelde birbirlerini dinlemediklerinden ve dinlemedikleri için de birbirlerini anlamadıklarından kaynaklanmaktadır.

ÖFKEMİZİN SALDIRGANLIĞA DÖNÜŞMEMESİ İÇİN…

- Bazen bizi öfkelendiren sebeplerin yakın çevremizde olduğunu fark ederiz. Kendimizle baş başa kalabildiğimiz , dinlenebileceğimiz bir vakit ayırabilirsek çevremize karşı daha duyarlı olabiliriz.
- Örn, işten çok yorgun gelen bir babanın , kendisine ayırabileceği 15 dakikalık bir süre sonunda çocuklarının isteklerine öfkelenmeden yanıt verebilir.

ÖFKEMİZİN SALDIRGANLIĞA DÖNÜŞMEMESİ İÇİN….

- Eğer belirli saatlerde veya belirli durumlarda öfkeleniyor ve bu öfkemizin şiddeti artıyorsa , bu konuşmaların zamanını değiştirebiliriz.

Örn, karnı acıkınca çok öfkelenen açlığa tahammülü olmayan bir kişinin konuşmak istediği bazı konuları yemekten sonraya ertelemesi , gereksiz bir çatışma ortamını engelleyecektir.

ÖFKEMİZİN SALDIRGANLIĞA DÖNÜŞMEMESİ İÇİN….

- Öfke şiddetimizi artıran ortamdan bir an önce uzaklaşmamız , öfke şiddetimizi azaltacaktır.

Sınıf içerisinde bir arkadaşınız ile tartışmaya başladığınızda hemen o ortamdan ayrılmak , daha sonra sakinleştiğinizde tartışmaya yol açan olayı arkadaşınız ile tekrar değerlendirmek etkili bir davranış olacaktır. Hatta sınıf ortamını terk edip , lavaboda elimizi yüzümüzü yıkamamız sakinleşmemizi hızlandıracaktır.

ÖFKE KONTROL YÖNTEMLERİ

TİMÜS BEZİ

- Öfkelendiğimiz zaman dilimizi damağımıza yapıştıralım. Bu yöntem anlık öfkeleri kontrol etmek için kullanılır. Dil damağa yapışınca timüs bezi aktive olur. Timüs bezi bağışıklık sistemini ayakta tutar.
- Timüs bezi beyin ile irtibata geçer ve aşırılığı önler. Öfke , kaygı ve üzüntünün aşırı yaşanmasını engeller. Daha kontrollü ve olumlu düşünmeye yol açar.
- Timüs bezi göğse vurulduğunda veya kahkaha atıldığında aktive olur. Sinirlenince gülme veya ağlarken göğse vurma ruhsal açıdan iyilik durumuna yol açar.

ÖFKE KONTROL YÖNTEMLERİ

UYKUNUN ÖNEMİ

- Kaliteli uyku , sinir sistemini onarır.

ÖFKE KONTROL YÖNTEMLERİ

NEFES EGZERSİZİ

- Gözlerinizi yavaşça kapayın. Sağ elinizi göbeğinizin üzerine, sol elinizi de göğsünüzün üzerine koyun. Nefes alıp verirken karnınızın inip kalktığını hissedin.
- Burnunuzdan yavaş bir şekilde ama alabildiğiniz kadar nefes alın. Nefes alırken içinizden 4 e kadar sayın.
- Nefesinizi , içinizden 4 e kadar sayarak tutun.
- Sonra aldığınız nefesi, ağzınızdan yavaş yavaş verin. Verirken de içinizden 6 ya kadar sayın.
- Nefes vermeyi, nefes almaktan daha yavaş yaptığınıza emin olun.
- Bu egzersizi gerildiğiniz veya bunaldığınız herhangi bir zamanda ve yerde yapabilirsiniz.

ÖFKE KONTROL YÖNTEMLERİ

NEFES EGZERSİZİ

- Nefesinizi birden almayın, yani aniden ciğerlerinizi hava ile doldurmayın.
- Ağızdan değil burnunuzdan nefes alın.
- En önemlisi nefes egzersizlerini arka arkaya tekrar etmeyin. Her nefes alışınızın arasına 5-6 kere de normal nefes alış verişinizi koymanız gerekir. Bunu yapmadığınız taktirde kandaki oksijen miktarı artacağından, sizde baş dönmesi yaratabilir.

ÖFKE KONTROL YÖNTEMLERİ

GEVŞEME EGZERSİZİ

- Bu çalışma vücudumuzdaki kas gruplarının iradi olarak gerilmesini, sonrada gevşetilmesini içerir.
- Bir kas gergin olduğunda bu gerginlik ne derece yoğunsa kas serbest olduğunda yaşanacak olan gevşeme yanı ölçüde yoğun olacaktır.
- Daha önce öğrendiğimiz gibi nefes alma egzersizi yapalım.
- Yumruklarınızı iyice sıkın. Gerginleştiğini hissedin. Şimdi de yavaş yavaş bırakın. Ellerinizin gevşediğini hissedeceksiniz.

ÖFKE KONTROL YÖNTEMLERİ

GEVŞEME EGZERSİZİ

- El bileklerimizi iyice gerin. Ve serbest bırakın. Gevşemeyi hissedeceksiniz.
- Ayak bileklerinizi iyice bükerek gerin. Ve serbest bırakın. Gevşemeyi hissedeceksiniz.
- Başınızı çeneniz göğsünüze değecek şekilde öne doğru bükün. Boynunuzdaki gerilimi hissedin. Yavaşça serbest bırakın. Gevşetin gevşemeyi hissedin.
- Çenenizden tutarak başınızı geriye doğru gerin. Boynunuzdaki gerilimi hissedin. Yavaşça serbest bırakın. Gevşemeyi hissedin.

ÖFKE KONTROL YÖNTEMLERİ

GEVŞEME EGZERSİZİ

- Dudaklarınızı olabildiğince sıkın. Daha kuvvetli gerginliği hissedin. Tamamen gevşetin. Bu gevşemeyi hissedin.
- Dişlerinizi iyice sıkın. Gerginliği hissedin.. Şimdi bırakın. Tamamen gevşetin.. çene kaslarınızda gevşiyor
- Şimdi alın kaslarınıza doğru ilerleyin. Bir şeye canınız sıkılmış gibi alnınızı iyice kırıştırın.... Alnınızdaki gerginliği hissedin .... Şimdi bırakın
- Gözlerinizi sıkı sıkı kapatın... İyice sıkın... Gözlerinizin etrafındaki gerilimi hissedin .. Şimdi gözlerinizi gevşetin

ÖFKE KONTROL YÖNTEMLERİ

GEVŞEME EGZERSİZİ

- Şimdi son kez tüm vücudunuzu gereceksiniz. Kollarınızı, bacaklarınızı, ayaklarınızı, dudaklarınızı, alnınızı hep birlikte gereceksiniz. Tüm vücudunuz gerilmeli .. Başlayın .. İyice gerilin .. Tüm vücudunuz gerilsin. Şimdi yavaşça bırakın. Tüm vücudunuzu gevşetin. İyice gevşetin.. Çok iyi. Yavaşça derin bir nefes alın, nefesinizi tutun ve bırakın.
- Vücudunuz tamamen gevşedi…
- Şimdi artık gözlerinizi yavaşça açabilirsiniz.