

## ÖFKE NEYE BENZER?

–Öfke ateşi kuvvetlenip alevlendiği zaman, her türlü öğüt ve nasihatlardan kişiyi kör ve sağır eden bir durumdur. Artık o kişi nasihat dinlemez olur, bilakis daha da hiddetini artırır. Bu arada aklının ışığı söndüğü için düşündüğü zaman muvaffak olamaz. Sonuç olarak akıl öfkenin dumanı ile sönmüş ve mahvolmuştur. Çünkü düşüncenin merkezi beyindir. Şiddetle kızgınlık anında kalbin atışın hızlanması ile kara bulutlar beyne yükselir ve düşünce sahasını kaplar. Hatta his merkezine de sızarak, duygu organlarımızı bozar, gözünü karartır, gözleri görmez olur. Dünya kendisine kapkaranlık gelir.



### Öfkelenmeye Neden Olan Çevresel (Dışsal) Faktörler

- ▶ Kalıcı hastalıklar
- ▶ Alkol ve uyuşturucu
- ▶ Tehdit Edilmek
- ▶ Saldırıya Uğramak
- ▶ Aldatılmak
- ▶ Değersiz Görülmek
- ▶ Umursanmamak
- ▶ Yalan, Kıyaslanmak, Haksızlığa Uğramak vb...



### Psikolojik (İçsel) Nedenler

- Böbürlenmek,
- Bencillik,
- Üstünlük iddiası,
- Kıskançlık,
- Engellenme
- Suçluluk ve Utanç Duygusu,
- Düşük Benlik Saygısı,
- Hayal Kırıklığı,
- Kötü anılar,
- Rekabet.



Önemli olan, öfkelenmemek değil, öfkenin sonunda verdiğimiz tepkileri kontrol edebilmektir.

Öfkemizi kontrol altına alarak, kendimize ve başkalarına zarar vermesini engellememiz gerekir.

### Öfke Kontrolü Nedir?

Çocuğu sessiz bir alana götürerek sakinleşmesini sağlar. Burada çocuğun yanına oturarak birlikte derin nefes alıp verme egzersizi yapılır. Ellerini karnına koyması istenerek nefeslerini izlemesi ve sayması desteklenir.

•Çocuğu üzen ve öfkeliendiren olayın resmini yapması teşvik edilir. Yaptığı resmi anlatması ve her aşamada ne düşündüğünü ve hissettiğini açıklaması istenebilir. Anlatımları resmin altına kaydedilir

•Öfkeliendiklerinde bedenlerinde meydana gelen değişimleri fark etmelerini sağlayın.

•İnsanlar ve olaylarla ilgili duygularını her zaman sözcüklerle ifade etmeleri gerektiğini söyleyin.

•Oyuncaklar ve kuklalar kullanarak hayali bir durum üzerinden olay ve hissedilen duygular üzerinden konuşun. . Çocuklarınıza farklı duygular ve bunlara yol açan durumları anlatmak için çeşitli yüz ifadeleri veya araçlar (örneğin duygu kartları) kullanın.

## Doğru nefes standartları nelerdir

WHO ÖRGÜTÜ göre

- Diyafraam kullanımına sokmak
- Dakikada alınan nefes sayısını 8'in altına düşürmek
- Ses çıkartmadan nefes alıp vermek
- Sadece burundan nefes alıp vermek
- Ciğerleri dakikada 4 ile 6 litre arasında hava ile doldurabilmek
- Nefes alıp verirken bütün ciğerleri kullanmak

–1. Öfkeyi hisset: «Öfkeli değilmiş gibi duygunu bastırmaya çalışma ve bu duyguyu dürüstçe kabul et.»

–2. Sorumluluğu üstlen: «Ben kendi davranışlarımdan sorumluyum ve başkalarının davranışlarını kontrol edemem. Benim değerlerim var ve benim için doğru olan neyse ona göre davranırım.»

–3. Kendine karşı dürüst ol: «Gerçekten ne hissediyorum? Neden bu şekilde hissediyorum? Başkalarını mı yargılıyorum? Kendi isteklerim gerçekleşmediği için mi öfkeliyim?»

T.C.

SEYHAN KAYMAKAMLIĞI  
SEYHAN REHBERLİK VE  
ARAŞTIRMA MERKEZİ



## ÖFKE KONTROLÜ

