**ÖFKE VE BAŞ ETME YOLLARI**

Değerli velilerimiz;

Öfkelenmek, bireyin engellenme, adaletsizlik, fiziksel incinme, hayal kırıklığı ile karşılaştığında ya da kişiliğine yönelik tehdit hissettiğinde yaşadığı, tıpkı sevinç veya üzüntü gibi temel bir duygudur.

Hepimiz zaman zaman etrafımızdaki insanlara, eşyalara, olaylara öfkelenebiliriz. Çünkü öfke tamamen normal, çoğunlukla da sağlıklı bir duygudur. Öfkemizi nasıl ifade edebileceğimizi bilmediğimiz ve öfkemizi kontrol edemediğimiz için krizler yaşayabiliriz. Unutmayalım ki çocuklarımız davranış örüntülerini etrafındaki yetişkinleri gözlemleyerek oluşturur. Biz anne-baba olarak ne kadar sakin ve kontrollü olursak çocuklarımız da öyle olacaktır.

Gelin öfkemizi kontrol etmenin yollarını öğrenelim.

## Öfke Nedir?

* Normal bir duygudur.
* Herkes tarafından hissedilen temel bir duygudur.
* Doğal ve sağlıklıdır.
* Vazgeçilemez.
* Kişiyi tehditlere karşı uyarandır.
* Bazen yeni bir işe başlama ya da öğrenme için motivasyon kaynağıdır.
* Güçlü bir duygudur.
* Kontrolü sağlanamadığında yıkıcıdır.
* Kontrol altına alınması öğrenilebilen bir duygudur.

## Öfke Ne Değildir?

* Davranış biçimi değil, davranışa yönlendiren bir duygudur.
* Saldırganlık değildir. Saldırganlık davranış biçimidir, öfkelenmek ise duygudur.
* Bazen saldırgan davranışlara yol açsa da çoğu zaman saldırganlığın başlatıcısı değildir. Saldırganlığın sebepleri daha çok kişilerin egolarıyla ilgilidir.

## Neden Öfkeleniriz?

Neden öfkeleniriz diye zaman zaman kendimize sorduğumuz olmuştur. Öfkelendiğimiz durumları kısaca sıralayacak olursak:

* Çıkmazda hissettiğimizde,
* Anlaşılmadığımızı düşündüğümüzde,
* Engellendiğimizde,
* Tehdit algıladığımızda,
* Benliğimize direkt saldırıldığında,
* Bizim için önemli olan şeylere saldırıldığında,
* Kışkırtıldığımızda,
* Hayal kırıklığına uğradığımızda,
* Haksızlığa uğradığımızda,
* Kendimizi ifade edemediğimizde,
* Stres altında olduğumuzda öfkeleniriz.

**Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Duygular:**Kıskançlık, üzüntü, merak, yalnızlık, itilmişlik, kaygı, hayal kırıklığı, anlaşılmama duygusu.

## Öfke Kontrolü Nedir?

Öfke kontrolü, öfkenin yol açtığı duygusal, bedensel tepkileri azaltabilmek için bireyin içsel ve dışsal tepkilerini kontrol edebilmesi, onları yapıcı şekilde yönetebilmesidir.

## Öfke Kontrolü Yöntemleri Nelerdir?

**Öfke kontrolü nasıl sağlanır?** sorusunun cevabı olarak öfke kontrolü yöntemlerini 6 basamak altında inceleyecek olursak:

### 1. Öfke Kontrolü Sağlamada Fizyolojik Yöntemler

* Nefes ve Gevşeme Egzersizleri: Derin nefes alın, sakinleştirici olaylar veya manzaralar hayal edin. Karnınız şişecek şekilde derin nefesler alın; göğsünüzün üst kısmıyla nefes almanız sizi rahatlatmaz. Nefes alıp verdiğinizde göğsünüz değil, karnınız şişmelidir.
* Yoga.
* Spor yapmak.

### 2. Öfke Kontrolü Sağlamada Düşünceleri Değiştirme-Yönetme Yöntemi

Öfkelendiğimiz zaman olayları istemeden de olsa abartılı, çarpıtılmış olarak algılayabilir ve düşüncelerimizi küfrederek, bağırıp çağırarak ifade edebiliriz. Böyle durumlarda abartılı, çarpıtılmış düşünce biçimlerini fark etmek ve bu düşünceler yerine daha mantıklı olan düşünce biçimlerini zihnimize yerleştirmek güzel bir öfke kontrolü sağlar.

“Hiçbir şey asla düzelmeyecek ” ya da “Her zaman haksızlığa uğrayan benim” gibi cümleler oldukça hatalıdır. Böyle düşünceler öfkelenme duygumuzda haklı olduğumuzu düşünmemize yol açarak öfkenin devamlılığını sağlar. Durumla ilgili problem çözümüne katkıda bulunmaz. Bu düşünceler *yerine "Evet şu an işler kötü gidiyor ancak düzelmesi için çabalayabilirim ya da bu işin düzelmeyeceğini anladım bundan sonra başka şeyler deneyebilirim", " Bu seferlik bu olayda haksızlığa uğradığımı düşünüyorum, bu durumu tersine çevirmek için şöyle bir şey yapabilirim ya da bir daha böyle bir şeyle karşılaştığımda şöyle davranırsam bununla başa çıkabilirim"* Tarzı düşünceler öfke kontrolü sağlayıp bizi problem çözmeye yönlendirecektir.

**Mantık öfkeyi yener.** Öfkemiz haklı bir sebebe bağlı olsa bile bizi mantıksız düşünmeye itebilir. O an için durup düşünceleri mantık çerçevesinde gözden geçirmek öfkenin yıkıcı etkilerini azaltacak ya da yok edecektir.

### 3. Öfke Kontrolü Sağlamada Problem Çözme Yöntemi

Bazen öfkemiz, gerçek ve kaçamayacağımız sorunlardan kaynaklanabilir. Öfkelenmek böyle zamanlarda oldukça doğaldır. Bu durumda yapılacak en iyi davranış öncelikle durumu değiştirip değiştiremeyeceğimizi araştırmaktır. Ortada değiştirebileceğimiz bir durumdan kaynaklı problem varsa çözüm yolları araştırılabilir. Ancak değiştirilemeyecek bir durumsa, çözüm için uğraşmak yerine, yapılacak en doğru şey sorunla yüzleşmektir.

Öfke kontrolü sağlamak için problem çözme yönteminde kendimize soracağımız bazı sorularla öfkemizin gerçek kaynağına ulaşabilir, böylece problemi daha kolay çözebiliriz. Öfkemizin kaynağına inebilmemizi kolaylaştıran sorular:

* Beni öfkelendiren şey nedir?
* Ne düşünüyorum ve hissediyorum?
* Ulaşmak istediğim şey nedir?
* Bu durumdan kimler sorumlu?
* Değişmesini istediğim şey nedir?
* Yapabileceğim ve yapamayacağım şeyler neler?

### 4. Öfke Kontrolü Sağlamada İletişim Yöntemi

İnsanlar öfkelendiğinde genellikle düşünmeden karşısındaki kişiyi ya da olayları yargılarlar, bu yargılar bazen çok mantıksız olabilir ve insanları yanlış davranışlara itebilir.

Eğer ciddi bir tartışma içerisindeyseniz:

* Yavaşlayın ve gösterdiğiniz tepkileri gözleyin.
* Aklınıza gelen ilk şeyi söylemeyin, sakinleşin ve asıl söylemek istediğinize odaklanın.
* Aynı zamanda karşınızdakinin söylediklerini dinleyip anlamaya çalışın.
* Karşınızdaki kişiye hemen cevap vermeyin.
* Konuşurken sen dilini kullanmaktan kaçının, ben dilini kullanın.

**Sen dili:**Benimle hiç ilgilenmiyorsun!

**Ben dili:**Bana daha çok vakit ayırırsan çok mutlu olurum.

Doğru iletişim öfke kontrolü sağlamada altın değerindedir diyebiliriz.

### 5. Öfke Kontrolü Sağlamada Mizaha Başvurma

Mizah kullanımı öfkenin yoğunluğunu azaltır, dengeli bir bakış açısı kazanmamızı sağlar. Örneğin tartıştığınız kişinin gereksiz konuştuğunu düşünüp git gide sinirleniyorsunuz, kişinin kafasını teneke şeklinde hayal edebilir, onun komik ve tın tın ses çıkardığını düşünerek kendinizi yumuşatıp öfke kontrolü sağlayabilirsiniz.

Mizah kullanmak, sorunları gülüp geçiştirmek değildir. Sorunlarla yapıcı şekilde yüzleşmektir.

Mizah kullanırken karşıdaki kişiye aşağılayıcı, alaycı şekilde sözler söylenmemelidir, çünkü bu da öfkenin sağlıksız şekilde ifade edilmesidir.

### 6. Öfke Kontrolü Sağlamada Çevre Değişikliği

Bazen yakın çevremizde olan olaylar bizi sinirlendirir ve öfkelenmemize yol açar. Çevremizde yaşadığımız, bizi sinirlendiren olaylara biraz ara vermek ve özellikle stresli durumlarda bulunduğumuz çevreden uzaklaşıp kendimize zaman ayırmak öfke kontrolü açısından oldukça faydalı olabilir.

## Öfke Kontrolü İçin Birkaç İpucu Daha

**Zamanlamayı Kullanın:** Bir yakınınızla belli konuları belli zamanlarda konuşuyorsanız ve bu konuşmalar hep tartışma ile sonuçlanıyorsa, bu tür konuların konuşma zamanını değiştirin. Bu saatlerde yorgun, dikkatsiz olabilirsiniz ya da tartışma sadece alışkanlık haline gelmiş olabilir.

**Kaçının:**Eğer bir arkadaşınızın facebook hesabında paylaştığı şeyler sizi öfkelendiriyorsa onun gönderilerini kapatarak ne paylaştığına bakmayın. Sizi öfkelendiren şeylere bakmaktan kaçınabilirsiniz. Kaçınma ve kaçma aynı şeyler değildir.

**Alternatifler Bulun:**Bazı olaylar sizi öfkelendiriyorsa, bu olayları çözmeyi kendinize iş edinin ve uygun yollar araştırın.

Örneğin her gün işe giderken kullandığınız yoldaki trafik sizi çileden çıkarıyorsa, belki de daha uzun olan ancak daha az trafik olan, güzel manzaralı rahat bir yol tercih edebilirsiniz.