

ÖFKE KONTROL EĞİTİMİ

REHBERLİK SERVİSİ

ÖFKE NEDİR?

- Neyi sevip neyi sevmediğimizi, nelerden hoşlanıp nelerden hoşlanmadığımızı ifade eden duygusal ipuçlarından biridir.



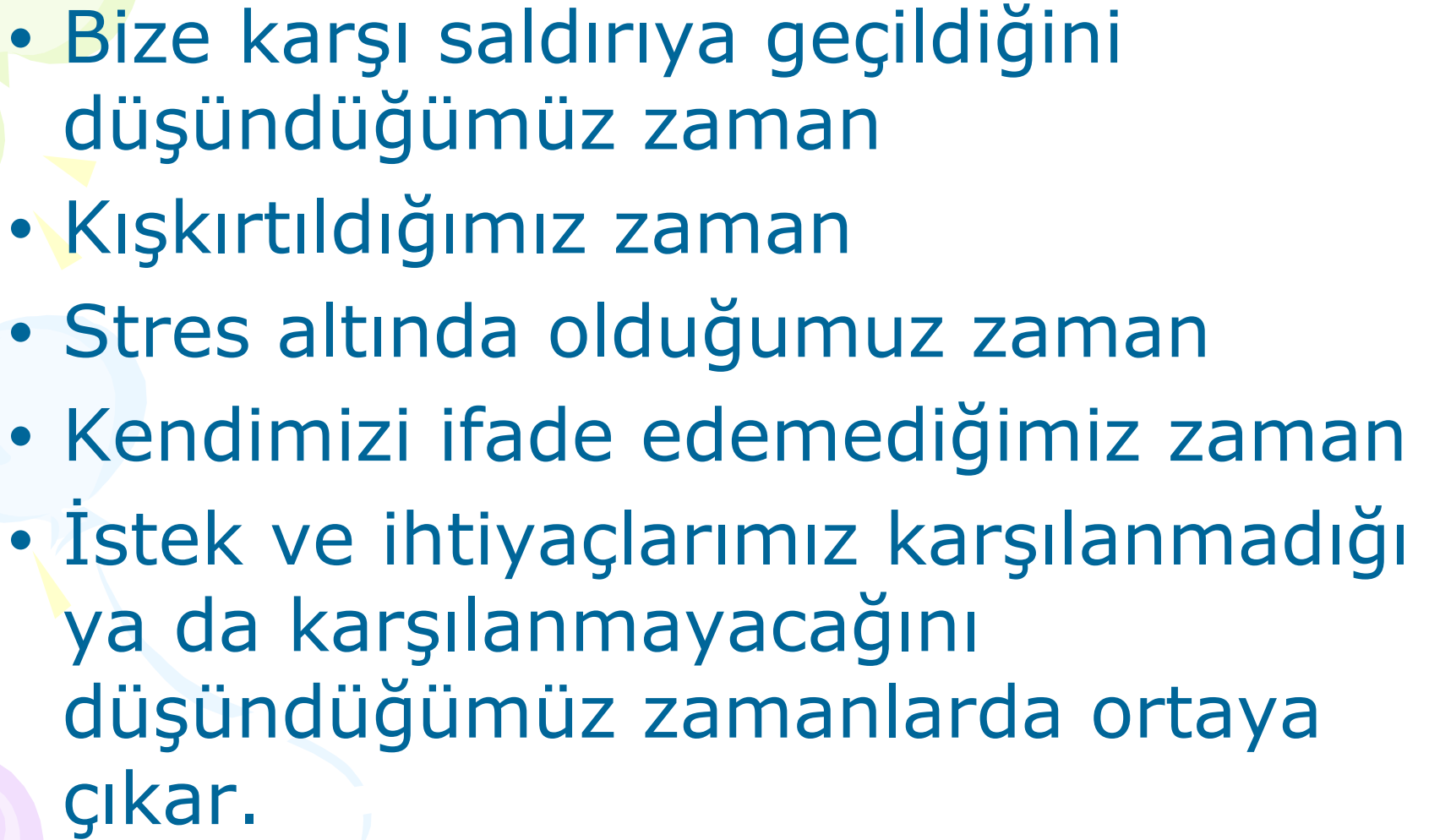
ÖFKE NE ZAMAN ORTAYA ÇIKAR?

Birinin canımıza zarar vereceğini düşündüğümüz zaman,



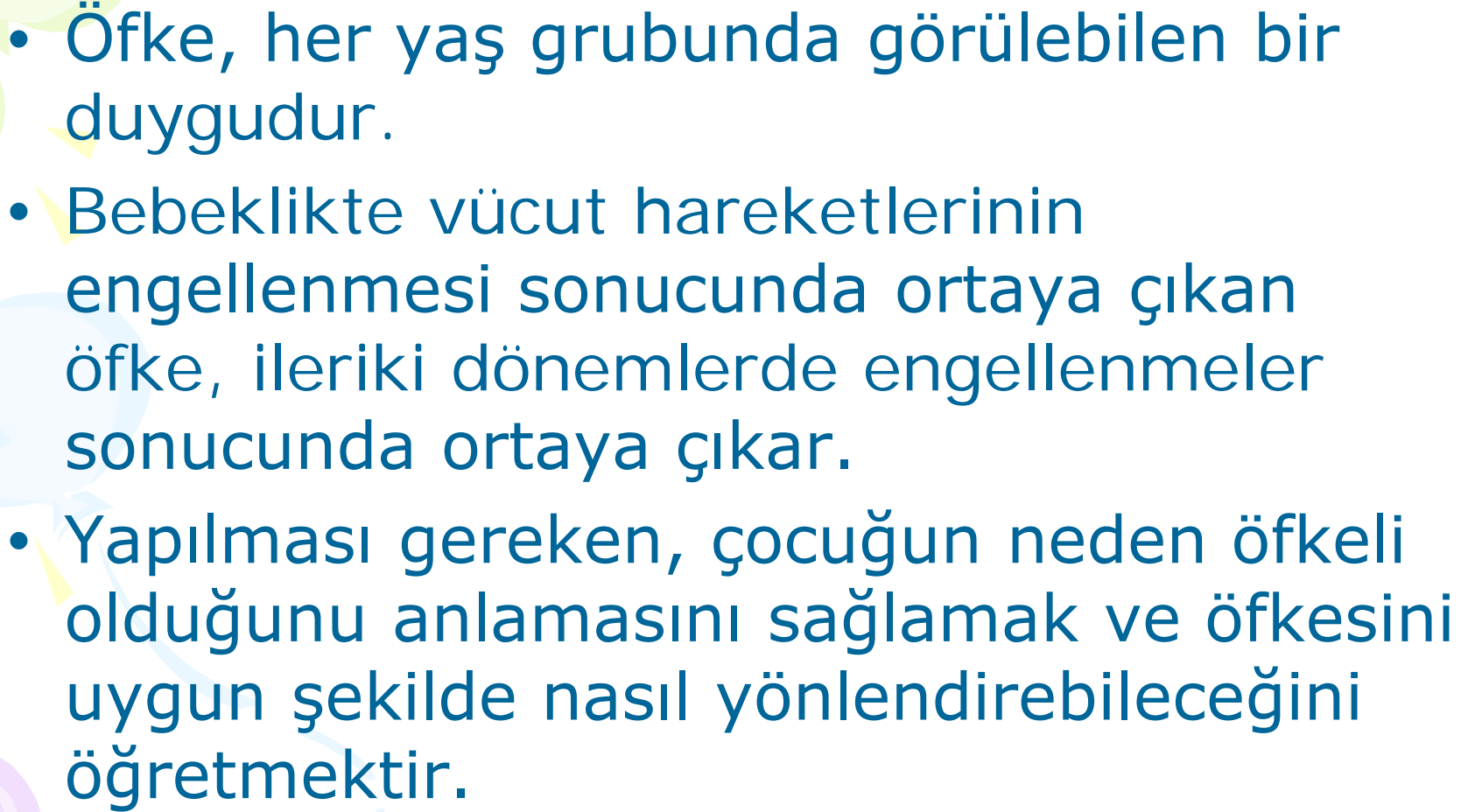
Hayal kırıklığına uğradığımız zaman



- 
- Bize karşı saldırıya geçildiğini düşündüğümüz zaman
 - Kışkırtıldığımız zaman
 - Stres altında olduğumuz zaman
 - Kendimizi ifade edemediğimiz zaman
 - İstek ve ihtiyaçlarımız karşılanmadığı ya da karşılanmayacağını düşündüğümüz zamanlarda ortaya çıkar.

Çocukta Öfke



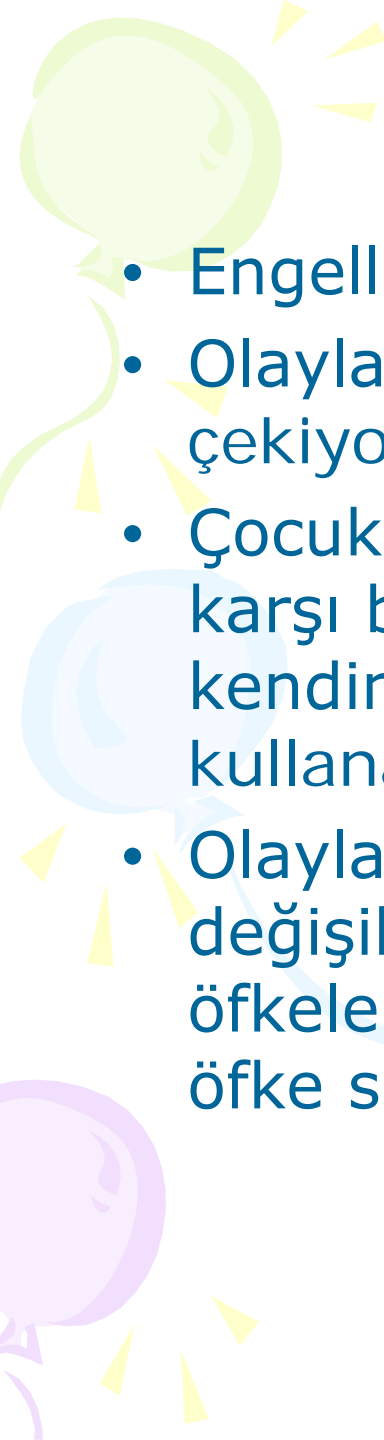
- 
- Öfke, her yaş grubunda görülebilen bir duygudur.
 - Bebeklikte vücut hareketlerinin engellenmesi sonucunda ortaya çıkan öfke, ileriki dönemlerde engellenmeler sonucunda ortaya çıkar.
 - Yapılması gereken, çocuğun neden öfkeli olduğunu anlamasını sağlamak ve öfkesini uygun şekilde nasıl yönlendirebileceğini öğretmektir.

ÖFKENİN NEDENLERİ

- Genetik ya da fizyolojik bir nedeni olabilmektedir. Bazı çocuklar doğuştan daha sinirli, alingan ve kolayca öfkelenen bir yapıda olabilirler.
- Evde ya da okulda fiziksel ve cinsel açıdan istismar edilerek benliğinin zedelenmesi,
- İstekleri ve fiziksel ihtiyaçları karşılanmadığında engellenmenin yarattığı gerginlikten kurtulma isteği,
- Kardeşi ya da diğer çocuklarla karşılaştırılması, çok sık eleştirilmesi ve çocuktan yapamayacağı şeylerin beklenmesi olabilir.

"ÖFKE" NE ZAMAN SORUN OLARAK ELE ALINMALIDIR?

- Sık sık öfkeleniyor, her gün sınıf arkadaşlarıyla tartışıyorsa,
- Aynı yaştaki diğer çocuklara göre daha yoğun olarak öfkeleniyorsa,
- Sık sık ağlayıp başkalarına vuruyorsa,
- Yanlış yaptığında ya da zorlandığında kağıdı buruşturup atıyorsa,
- Öğretmenin sakinleştirici çabalarına yanıt vermiyor veya bağırarak onu itiyorsa,
- Yaşamın her alanında öfkelenecek bir şey buluyor ve belli bir kişi ya da olay nedeniyle değil, genel olarak kendini öfkeli hissediyorsa,

- 
- Engellenmeye karşı toleransı düşükse,
 - Olayları olduğu gibi kabullenmekte güçlük çekiyorsa,
 - Çocuk kendini öfkelendiren kişi yada duruma karşı bir şey yapamayıp kendi kendine vurarak, kendimden nefret ediyorum şeklinde ifadeler kullanarak öfkesini kendine yöneltiyorsa,
 - Olaylarla baş etme yöntemlerinde önemli değişiklikler görüyorsanız, örneğin daha önce hiç öfkelenmediği şeylere öfkelenmeye başlamışsa, öfke sorun olarak ele alınmalıdır.

ÖFKE DUYGUSUYLA BİRLİKTE YAŞANANLAR

- Öfke tepkilerinin ortaya çıkmasıyla birlikte birçok fizyolojik değişim ortaya çıkar.
- Bireyin kalp atışları hızlanır, solunum ve terleme artar ve adrenalin salgılamaya başlanır. Bu tür fizyolojik tepkiler genellikle istem dışı ortaya çıkar ve kontrol edilebilmesi oldukça güçtür.

ÖFKEMİZİ KONTROL ETMEYE NEDEN İHTİYAÇ DUYARIZ?

- Öfke, doğru ifade edilebilirse, sağlıklı bir biçimde dışa vurulabilirse, insanın gelişimine katkıda bulunur. Ancak öfke duygusunun olduğu gibi ortaya çıkmasına izin verilirse, insanı yıkıcı davranışlara yönlendirme olasılığı yüksektir. Öfke sağlıklı bir biçimde dışa vurulmadığı zaman, büyük bir enerji birikimine neden olan yoğun gerginlik, engellenmişlik duygularının yaşanmasına yol açar. Böylesi bir birikim ise, insanı patlamaya hazır, ancak ne zaman patlayacağı kestirilemeyen bir ayaklı bomba haline getirir.

ÖFKE İLE BAŞETME YÖNTEMLERİ VE UYGULAMALAR



ÖFKEYLE BAŞETMEDE KULLANILAN YANLIŞ YOLLAR

- Öfkeyi Yok Sayma
- Öfkeyi Başkasına Aktarmak
- Öfkeyi Saldırganca Ortaya Koymak
- Öfkeyi Pasif Davranışlarla Ortaya Koymak
- Öfkeyi Kendine Yöneltmek

*Öfkeyi yok edemezsiniz ancak
tepkilerinizi kontrol ederek
onların sizi mutsuz etmesini
önleyebilirsiniz.*

Peki nasıl?



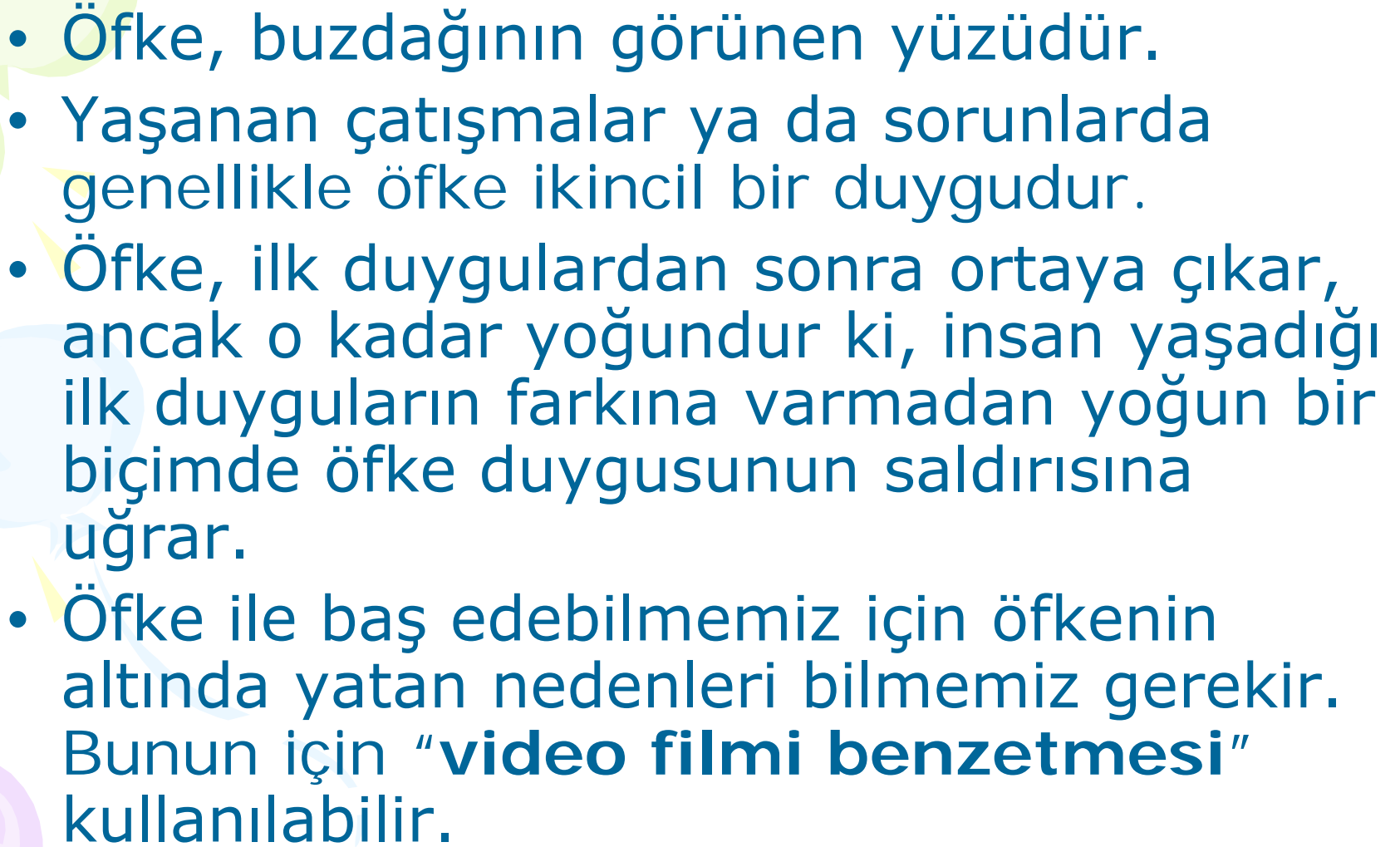
◆ Öfkeyi Fark Etme

- Kime, neden öfkelenedin?
- Hangi davranışı seni bu kadar öfkelenirdi?
- Öfkelenince bedeninde neler oluyor?
- Şu an hissettiğin öfkenin şiddeti nedir?

◇ ÖFKE İLE İLGİLİ DİĞER DUYGULARI FARK ETME

Ö F K E

ÜZÜNTÜ
HAYAL KIRIKLIĞI
KAYGI
KORKU
UTANÇ
SUÇLULUK

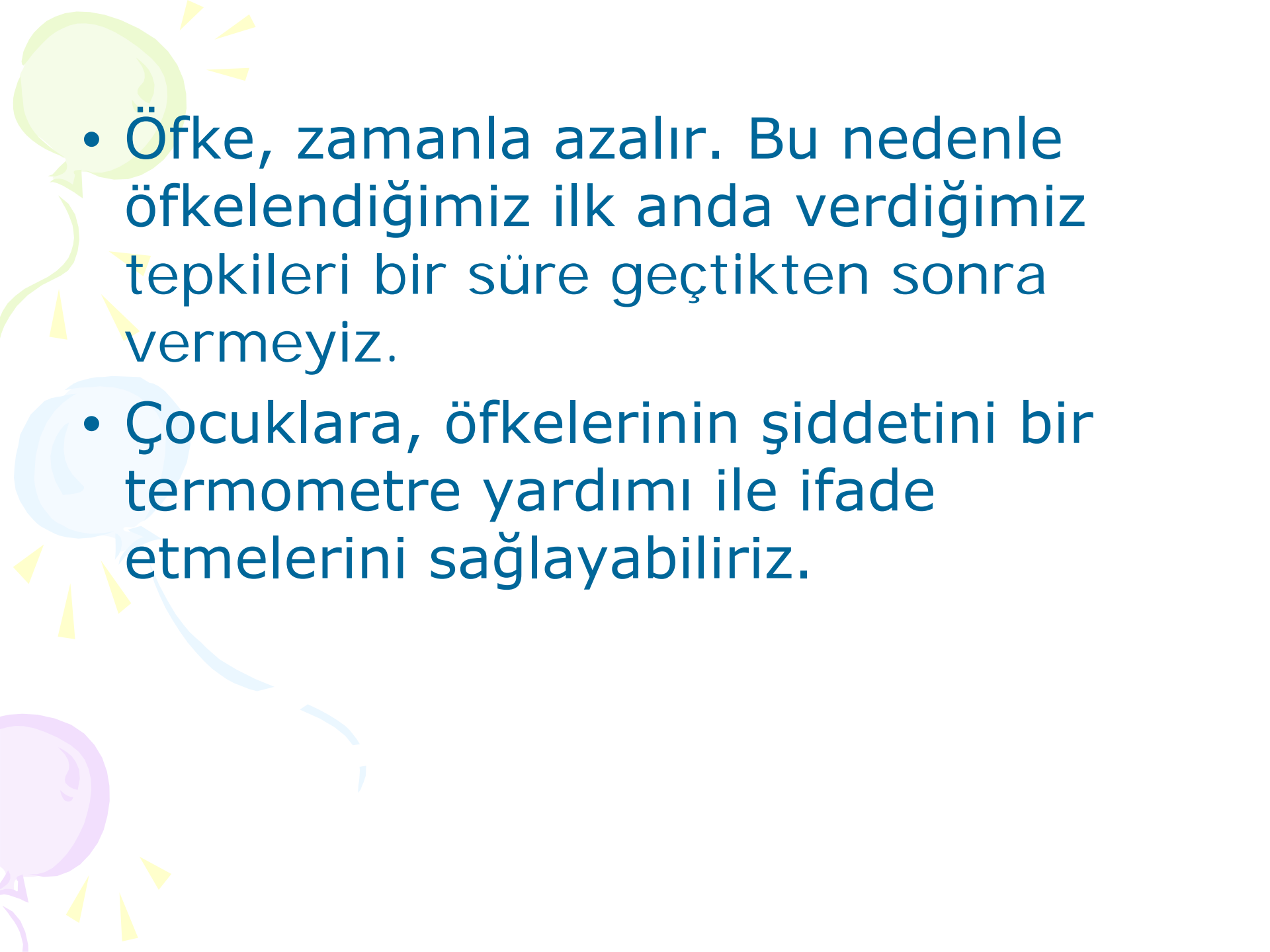
- 
- Öfke, buzdağının görünen yüzüdür.
 - Yaşanan çatışmalar ya da sorunlarda genellikle öfke ikincil bir duygudur.
 - Öfke, ilk duygulardan sonra ortaya çıkar, ancak o kadar yoğundur ki, insan yaşadığı ilk duyguların farkına varmadan yoğun bir biçimde öfke duygusunun saldırısına uğrar.
 - Öfke ile baş edebilmemiz için öfkenin altında yatan nedenleri bilmemiz gerekir. Bunun için "**video filmi benzetmesi**" kullanılabilir.

Video Filmi Benzetmesi

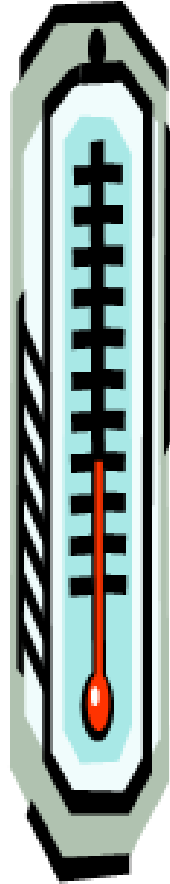
- Bu yöntemde, çocuktan kendisini kızdıran olayı ayrıntılarıyla anlatmasını isteriz. Anlattıktan sonra,
“şimdi tüm olup bitenlerin videoya kaydedildiğini düşün, filmi alıp tekrar oynat ve öfkeyi ilk hissettiğin yerde durdur.” deriz. Daha sonra;
 - Dışardan nasıl görüldüğünü
 - İçinden neler geçtiğini (düşüncelerini),
 - Kendini nasıl hissettiğini,
 - Bedeninde neler olduğunu sorarak öfkesinin altında yatan duyguları anlamasını sağlarız.

◆ Zamanda Yolculuk

- YAŞANAN DUYGU ile DAVRANIŞSAL TEPKİ arasına zaman girdiğinde DÜRTÜSEL DAVRANIŞLARI ve DÜŞÜNMEDEN VERİLEN DUYGUSAL KARARLARI önleyebiliriz.

- 
- Öfke, zamanla azalır. Bu nedenle öfkelendiğimiz ilk anda verdiğimiz tepkileri bir süre geçtikten sonra vermeyiz.
 - Çocuklara, öfkelerinin şiddetini bir termometre yardımı ile ifade etmelerini sağlayabiliriz.

Öfke Termometresi (DiGiuseppe & Bernard,2006)



-10
-9
-8
-7
-6
-5
-4
-3
-2
-1

Çok kızgın,
tepesi atmış

Kızgın,
Öfkeli

Biraz Kızgın,
Hafifçe öfkeli

Davranış

Bağırma,
Fırlatma, Vurma
Kapıları Çarpma

Söylenme,
kızgın bakma,
küsme

Ne hissettiğini
ve ne istediğini
sakınca açıklama

Sonuç

Başkalarını kızdırma
Cezalandırılma

Dinleyen olmaz,
İstedliğini elde
edemez

Dinlenir
Karşısındaki ile
uzlaşabilir

- Küçük yaş grubundaki çocuklara öfkenin şiddeti anlatılırken çeşitli yüz ifadeleri de kullanılabilir.



kızgın
sinirli



öfkeli



çok öfkeli

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Örnek;
(Cem okul kantininde arkadaşı ile dövüştüğü için üç gün okuldan uzaklaştırılma cezası almıştır.)

T: Sinan okul kafeteryasında yolunu kestiğinde çok öfkelenildiğini söyledin. Öfkene 1-10 arasında bir puan verecek olsan kaç verirdin?

C: Dokuz. Bu nedenle kendimi tutamadım.

T: Tamam. Üzerinden bir saat geçtikten sonra hissettiğin öfkeye kaç puan verirsin?

C: Yine dokuz Yada sekiz.

T: Aynı şekilde yere düşünce yüzünü tekmeler miydin?

C: Bilmiyorum. Kızınca gözüm hiç bir şeyi görmüyor.

T: Aradan altı saat geçtiğinde akşam yemeğinde yine aynı şekilde öfkeli miydin?

C: Bilmiyorum. Biraz daha sakindim ama hala kızılıyordum Belki 7.

T: Ertesi gün yani 24 saat sonra ne kadar öfkeli idin?

C: Bilmem galiba 5 derecesinde.

T: Öfken 5 derecesinde iken yine aynı şeyleri yapar mıydın?

C: Bilmiyorum. Herhalde yapmazdım.

T: Peki. Şimdi olaydan bir hafta sonra, kendini ne kadar öfkeli hissediyorsun?

C: 3-4. Hala hatırladıkça sinirleniyorum.

T: Aynı şekilde vurur musun?

C: Hayır, ama o gün öfkeden deliye dönmüştüm.

T: Biliyorum ona çok kızmıştın Ancak anladığım kadarıyla öfken ve ona vurma isteğinin bir gün sonra epey azaldı. Doğru mu?

C: Öyle sayılır.

T: Uzaklaştırma cezası ne zaman silinebilecek?

C: Dört ay sonra. Tabi bu arada bir daha kavgaya karışmazsam. Bir kez daha disiplin cezası alırsam okuldan atacaklar.

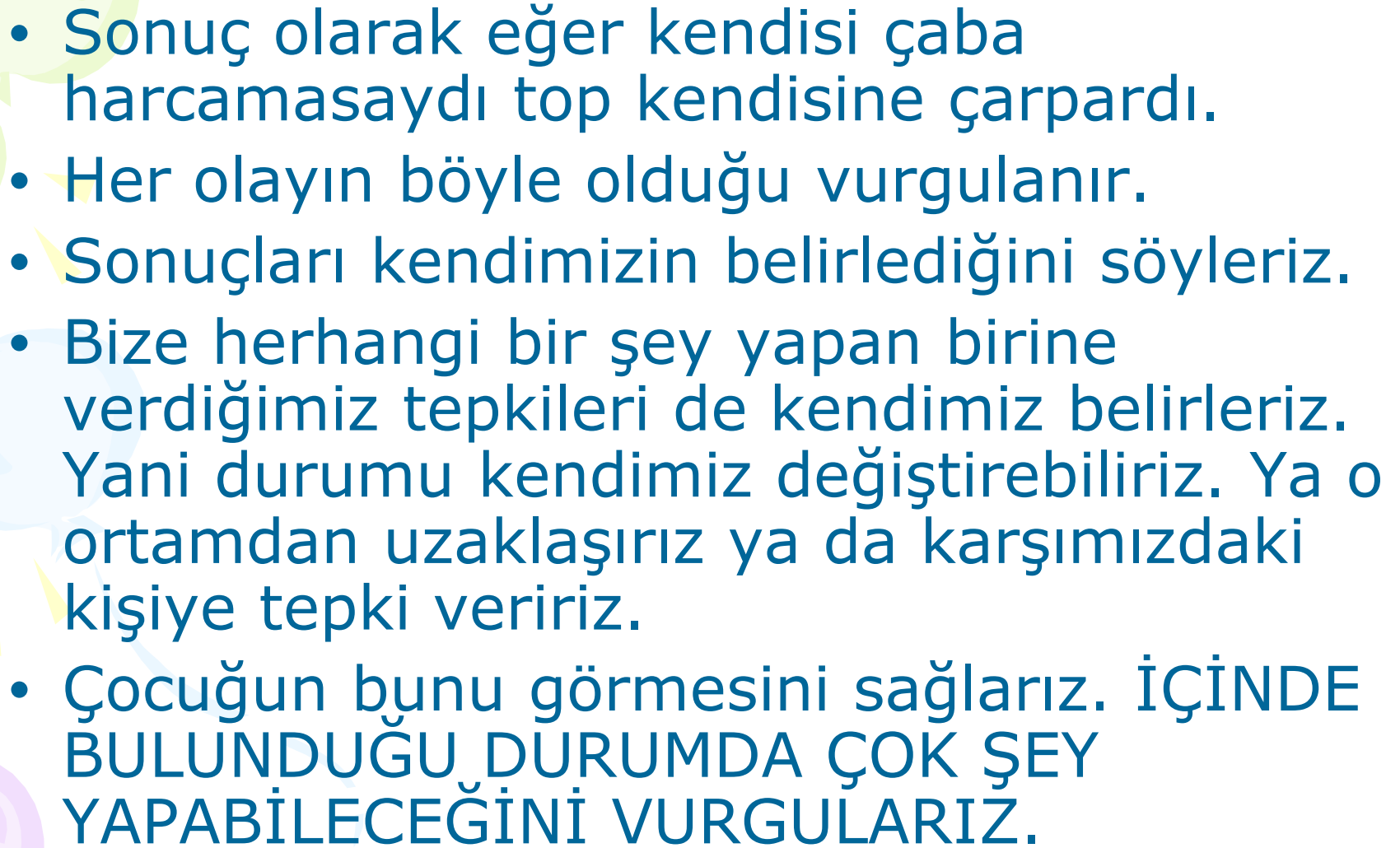
T: O zaman bir gün süren öfkenin bedeli son iki seneyi arkadaşlarından ayrı başka bir okulda geçirmek olacak diyebilir miyiz?

◆ “Başka Seçeneğim Yok”

- Saldırgan çocuklar kendilerini sakin olarak tanımlarlar. Başkalarını suçlarlar. “o öyle yapmasaydı bende vurmazdım. Başka seçeneğim yoktu” gibi ifadelerde bulunurlar. Kendisinin bu şekilde davranmaya mecbur kaldığını söylerler. Çocuğa olayın akışının değişmesinin kendi elinde olduğu gösterilmelidir. Bu durumda “kauçuk top yöntemi” kullanılabilir.

Kauçuk Top Yöntemi

- Bu yöntemde kauçuk bir top alınır ve çocuğa fırlatılır. Çocuk ya topu yakalar ya da toptan kaçar.
- Bu durumda "topun sana çarpmamasını ne engelledi" diye sorulur.
- Cevap olarak kendisinin engellediğini söylemesi sağlanır.

- 
- Sonuç olarak eğer kendisi çaba harcamasaydı top kendisine çarpardı.
 - Her olayın böyle olduğu vurgulanır.
 - Sonuçları kendimizin belirlediğini söyleriz.
 - Bize herhangi bir şey yapan birine verdiğimiz tepkileri de kendimiz belirleriz. Yani durumu kendimiz değiştirebiliriz. Ya o ortamdan uzaklaşırız ya da karşımızdaki kişiye tepki veririz.
 - Çocuğun bunu görmesini sağlarız. İÇİNDE BULUNDUĞU DURUMDA ÇOK ŞEY YAPABİLECEĞİNİ VURGULARIZ.

◆ İçimizdeki ocuk

- fkeyi tetikleyen ya da artıran çoğunlukla ***i konuşmalarımız***dır.
- İ konuşmalarımız, kendi kendimizi öfkelenmemize, olaylara olumsuz bakmamıza neden olur. fkemizi kontrol edebilmemiz için pozitif düşünmeyi ve i konuşmalarımızı denetlemeyi öğrenmeliyiz.



- **Peki bunu çocuklara nasıl anlatabiliriz?**

- “içimizdeki Çocuk” benzetmesiyle anlatabiliriz.
- Çocuğa bunu anlatırken kendimizden örnekler vererek açıklamalıyız.
- Bu gibi anlatımlarla çocuğun duygusunu daha iyi anlamasına ve kendini kontrol etmesine yardımcı olabiliriz.

"..... çok öfkelendiğimde kendimi sakinleştirmek için içimdeki çocukla konuşurum. Geçen gün okul bahçesinde dolaşırken, ne olduğunu anlamadan bir top omzuma çarptı. Oldukça sert vurduğu için canım çok yandı. İçimdeki çocuk

İçimdeki çocuk: "Onlar senin canını yaktı / korkuttu bu yanlarında mı kalacak sen de onlara gününü göster"

Ben: Tamam canım yandı ama şimdi iyiyim. Topu bilerek üzerime atmadılar.

İçimdeki çocuk: "Sana hiç önem vermiyorlar, öyle olsaydı dikkat ederlerdi?"

Ben: Oyuna dalınca insan etrafı unuttur. Ali bana karşı her zaman saygılıdır. .Diğerleri beni tanımıyor bile.

◆ Beklentilerin Öfke Üzerine Etkisi

- Beklentiler, olaylara bakış açımızı etkilediği için oldukça önemlidir. Beklentiler, ortaya çıkan olay hakkında yaptığımız tahmin ve açıklamaları etkilemektedir.

İSTEK VE İHTİYAÇLAR

Sevgi
Onaylanma
Beğenilme
Eğlenme
Mutlu olma

BEKLENTİ

Annem beni seviyorsa istediğim her şeyi alır

OLAY

Annesi istediği telefonu almaz

TAHMİN

Annem beni sevmiyor
Ben hiç mutlu olmayacağım

ÖFKEDEN ÖNCEKİ DUYGU

Hayal kırıklığı
Üzüntü

Ö
F
K
E

◆ Öfke Günlüğü

- Öfkeyle baş etme yöntemlerinden bir diğeri de “öfke günlüğü” tutmaktır. Öfke günlüğü tutmak, kişinin ne zaman öfkelendiğini, duygularını ve davranışlarını, düşüncelerini ve gösterdiği tepkileri anlamasına yardımcı olur.

ÖFKE GÜNLÜĞÜ

Ne OLDU?	DUYGU ve DAVRANIŞ	Aklından geçen (düşünce, yorum, beklenti)
Öğretmen derste konuştuğum için azarladı.	Öfke (8) Öğretmene karşılık verme, sınıfı terketme	Bu öğretmen bana taktı. Beni herkesin önünde küçük düşürdü, buna izin veremem.
Arkadaşımın yerdeki çantasına takılınca düştüm	Öfke (7) Arkadaşa vurma	Düşmeme neden oldu. Bunu ödetmeliyim

ÖFKE GÜNLÜĞÜ (Hassle Log)

Larson ve Lochman

NEREDE? (ör. Sınıfta, koridorda, evde)

NE OLDU? (ör. Birisi vurdu, "hayır" dedi ya da itiraz etti, alay etti, bir şey yapmamı söyledi, bir eşyayı aldı vb.)

BEN NE YAPTIM? (ör. Bağırdım, üstüne yürüdüm, ittim, oradan uzaklaştım, öğretmene söyledim vb.)

NE KADAR ÖFKELENDİM?

10 9 8

7 6 5

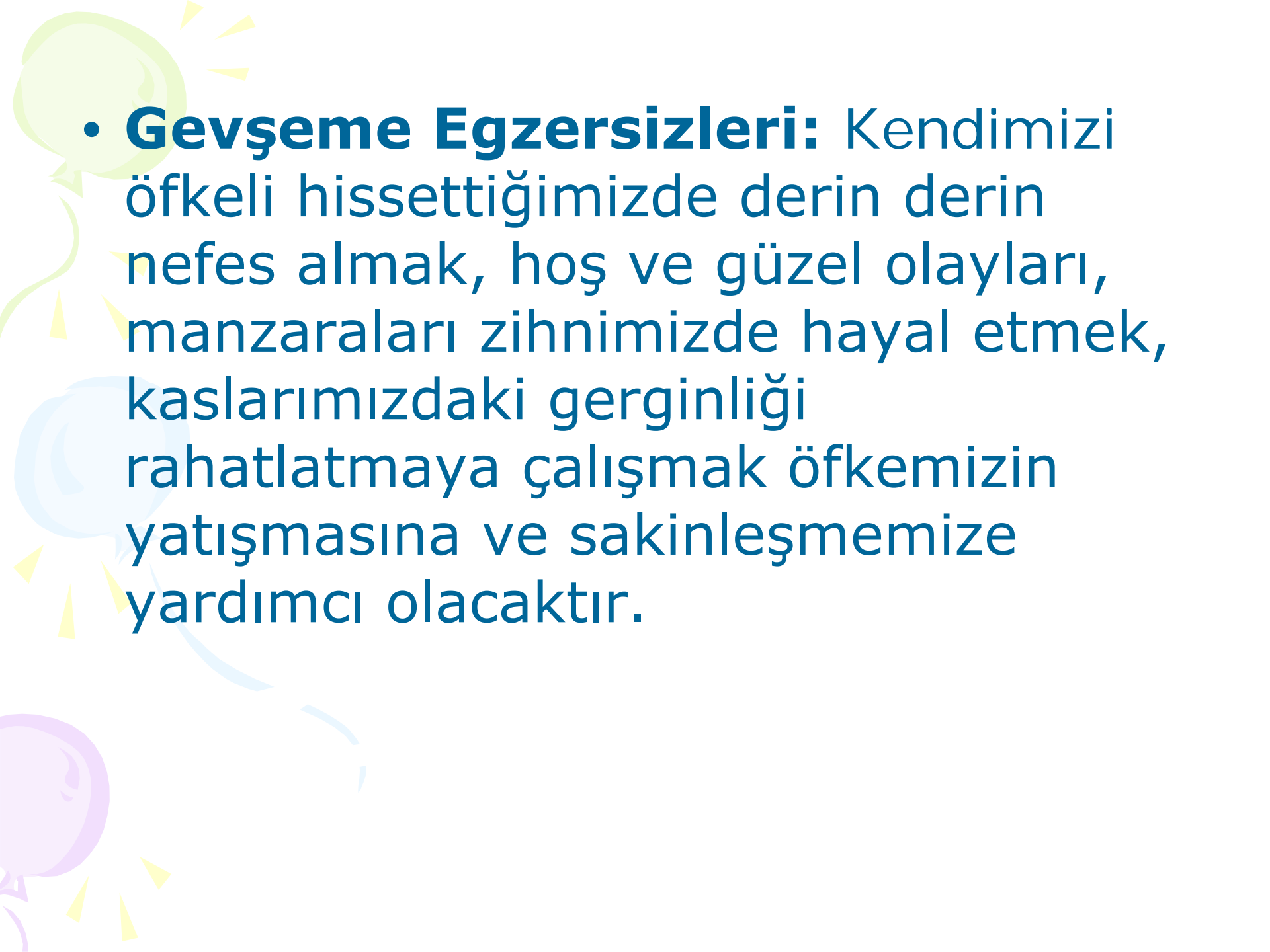
4 3

2 1

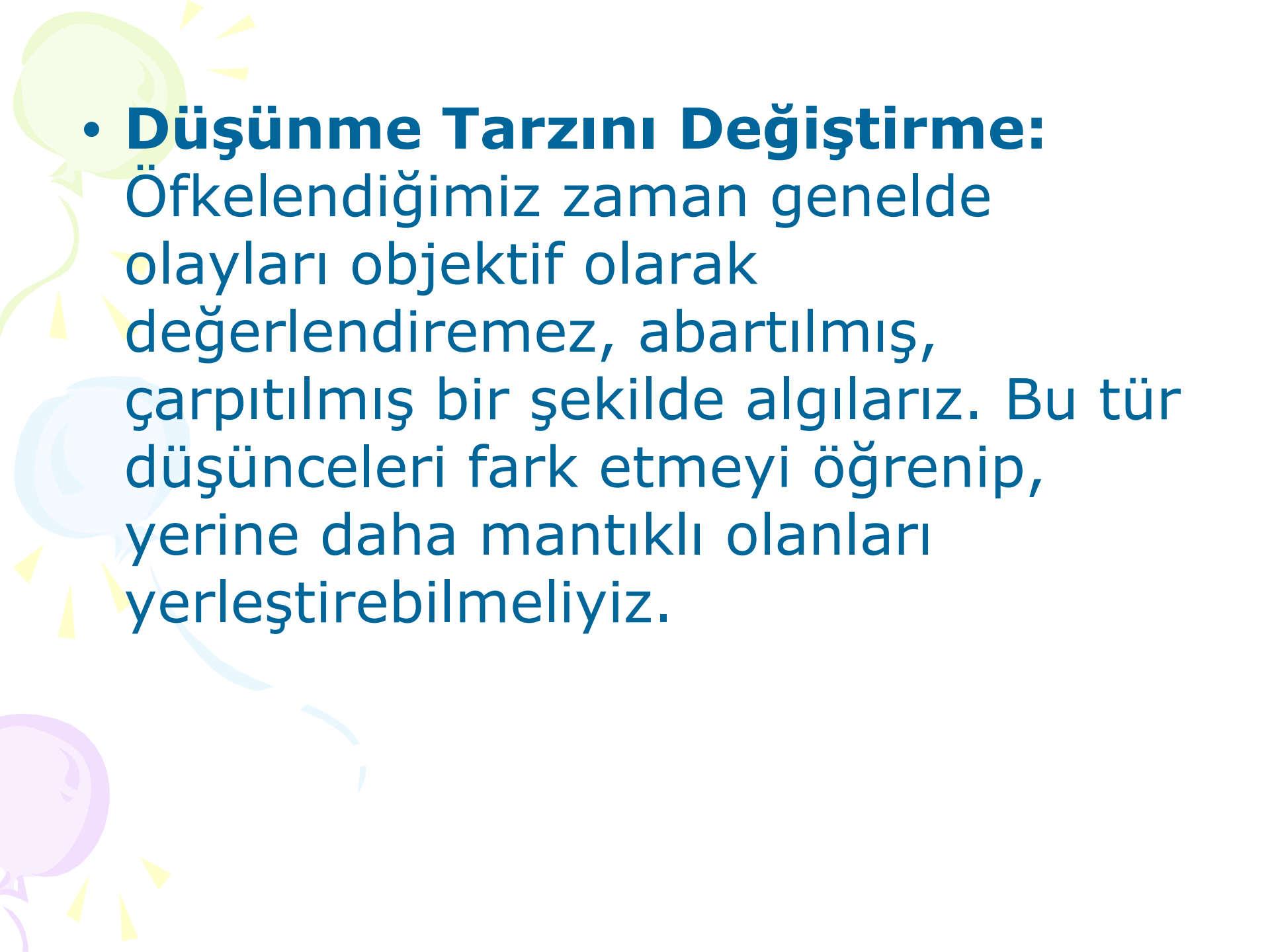
ÖFKEMİ KONTROLDE NASILDIM? (Çok iyi, iyi, iyi değil)

HANGİ YÖNTEMLER ÖFKEMİZİN TAŞMASINI ÖNLER?



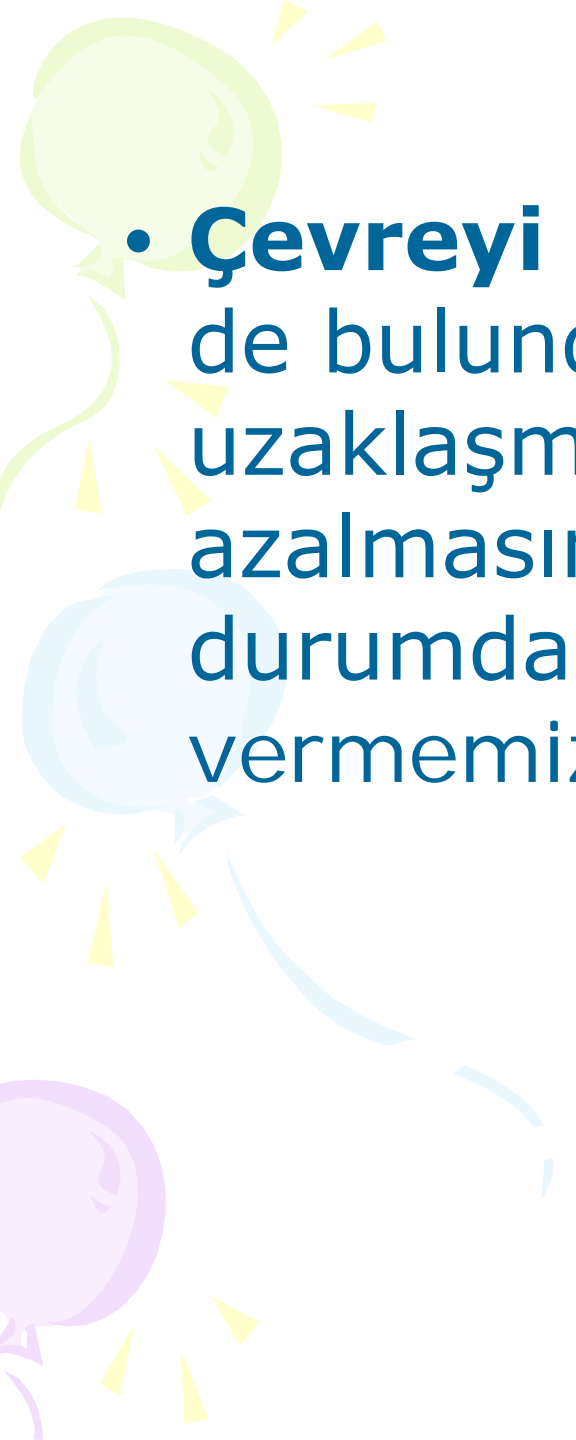
- 
- **Gevşeme Egzersizleri:** Kendimizi öfkeli hissettiğimizde derin derin nefes almak, hoş ve güzel olayları, manzaraları zihnimizde hayal etmek, kaslarımızdaki gerginliği rahatlatmaya çalışmak öfkemizin yatışmasına ve sakinleşmemize yardımcı olacaktır.

- **Dikkati Kaydırma:** Bizi öfkeliendiren duygulardan sıyrılmamızı sağlar. Özellikle küçük çocuklarda Őu Şekilde kullanılabilir bu yöntem: "Şimdi bana bak ve sandalyenin üzerinde yavaşça benim küçüldüğümü hayal et. BaŐım, gövdem, kollarım ... küçölüyor." Çocuk bunu hayal etmeye baŐlayacak ve bunu baŐardığında yüzünde bir tebessüm olacaktır. Daha sonra kendini nasıl hissettiğini sorarak paylaŐımda bulunabiliriz.

- 
- **Düşünme Tarzını Değiştirme:**
Öfkelendiğimiz zaman genelde olayları objektif olarak değerlendiremez, abartılmış, çarpıtılmış bir şekilde algılarız. Bu tür düşünceleri fark etmeyi öğrenip, yerine daha mantıklı olanları yerleştirebilmeliyiz.

- **Problem Çözme:** Bizi öfkeliendiren problemle ilgili çıkmazları düşünmek yerine, bir plan yapıp, stratejiler geliştirerek, problemi çözümede yapabileceğimizin en iyisini yapmaya çalışmalıyız. Öfkeliendiğimiz konu ile ilgili çıkmazları düşünmek, sadece öfkemizin artmasına neden olacaktır. Ancak problemi çözümemize yardımcı olmayacaktır. Bu nedenle yaşadığımız problemi çözebilecek yöntemler araştırmalı ve bunları uygulamalıyız.

- **Daha İyi İletişim:** Öfkeli olduğumuz zaman genellikle düşünmeden önyargılarımızla hareket ederiz. Olayların, bireylerin ya da bizi kızdıran şeylerin, kötü yanlarını algılamaya başlarız. Böyle bir durumda, karşımızdaki bireyi eleştirir, saldırıya geçeriz. Eleştirilen bireyin savunmaya geçmesi doğaldır. Bu durum iletişim ağlarının kopmasına neden olur. Bu nedenle karşımızdakini daha iyi dinlemeli ve anlamaya çalışmalıyız.

- 
- **Çevreyi Deęiřtirme:** Öfkelendiğimiz de bulunduğumuz ortamdan uzaklaşmamız öfkemizin şiddetinin azalmasını sağlayacaktır. Ve bu durumda istemediğimiz tepkiler vermemizi engelleyecektir.