**ÖFKE İLE BAŞETMEK**

* Öfke bizi kendimizi doğru ifade edemediğimiz, yıkıcı davrandığımız için haklı iken haksız duruma düşürür!
* Öfke kılık değiştirir!

Kızgınlık ve öfkenin farklı dışavurumları vardır...

Kimileri her an patlamaya hazır bir saatli bomba gibidir, saldırgandır. Kimileri ise susar, içine atar, biriktirir.

Kimileri imalı ve iğneli sözlerle kimileri ise enerjisini başka bir şeylere yönlendirerek dışa vurur kızgınlığını. Bazen de gücü yeten yetene kızar; zincirleme gider tepkiler. Patronun çalışanına, o çalışan adamın evde eşine, o eşin çocuğa, çocuğun kardeşine, en küçük kardeşin de evin kedisine kızması gibi... Kimileri bastırılmış kızgınlıklarını, temizlik ve titizlikle; kimileri ise alışverişle yaşar. Kimileri hınç alır gibi yemek yer kızınca, kimilerininse iştahı kapanır... Bazılarının uykuları kaçar, bazıları ise dalgınlaşır...

* Öfkelenmeyen insan var mıdır?

Tabi ki hayır. Öfke; kaygı ve heyecan gibi evrensel duygulardır. Ancak öfkelendiğimizde verdiğimiz tepkiler yaşanan çevreye göre değişiklik gösterir. Öfkelendiğimiz zaman verdiğimiz yıkıcı tepkiler, çoğunlukla aile bireylerinden ya da yakın çevremizdeki birinin tepkilerine benzer.

**HANGİ ZAMANLARDA ÖFKELENİRİZ?**

* Bize karşı saldırıya geçildiğini düşündüğümüz zaman,
* Kışkırtıldığımız zaman,
* Değer görmediğimizi düşündüğümüz zaman,
* Tehdit altında olduğumuzu hissettiğimiz zaman,
* Hayal kırıklığına uğradığımız zaman,
* Stres altında olduğumuzu hissettiğimiz zaman,
* Haksızlığa uğradığımızı düşündüğümüz zaman,
* Kendimizi ifade edemediğimiz zaman,
* Yorgun e savunmasız olduğumuz zaman,
* Fazla uykusuz kaldığımız zaman,
* Üst üste olumsuz olaylar yaşadığımız zaman,
* Anlaşılmadığımızı hissettiğimiz zaman,
* Engellenmiş hissettiğimiz zaman,
* Beklentilerimize karşılık bulamadığımız zaman,
* Aşağılandığımızı hissettiğimiz zaman…

**DUYGULARIMIZI ÖNEMSEMEK**

Öfke, bazen örtülü bir biçimde de ortaya çıkabilir, öfke buzdağına benzetilebilir, yani öfkenin ortaya çıkmasına yol açan pek çok duygu burada gizlidir. Suyun altında kalan bu duygulara temel duygular adı verilir.

*Üzüntü, merak, yalnızlık, dışlanmışlık hissi, kaygı, hayal kırıklığı, haksızlık, anlaşılamamak ve sıkıntı* gibi duygular birikip, katılaşınca, buzdağının tepesindeki öfkeyi oluşturur.

* Öfkelenmenize sıklıkla neden olan bir duygu var mı?
* Hangi durum-ortam bu olumsuz duyguyu ortaya çıkarıyor?

**DAVRANIŞLARIMIZIN ANLAMI ve AMACI**

Öfke durumuna davranışlarımızla verdiğimiz, doğrudan ya da dolaylı yıkıcı tepkiler vardır:

Doğrudan öfke ifadeleri: Tehdit etmek, hakaret etmek ve iğnelemek, aşırı eleştiricilik, kusur buluculuk, önyargılılık, sorun çıkarma, isyankâr davranışlar.

Dolaylı öfke ifadeleri: Güvensiz, kıskanç, tartışmacı, alaycı ve yargılayıcı davranışlar.

**ZİHNİMİZDEN GEÇENLER**

Bireyin sahip olduğu kalıplaşmış düşünceler vardır. Bu kalıplaşmış düşünceleri bireyin kendisi geliştirebildiği gibi kaynağı ailesi ve çevresindeki diğer insanlar olabilir. Kalıplaşmış düşünceler, olumsuz duygulara ve sağlıksız tepkilere yol açabilmektedir.

**Akılcı olmayan düşünce ve inançlar insan hayatını ve ilişkilerini yürütmeyi zorlaştırır.**

Bazıları:

**İNSANLAR NEDEN ÖFKELENİR?**

* Eğer arkadaşlarım beni sevmezse bu benim için çok kötü olur.
* Hata yapmamalıyım.
* Duygularımı göstermemeliyim.
* Bu ailemin hatası, zavallı/mağdur olan benim.
* Eğer istediklerim yolunda gitmezse bu benim için korkunç olur.
* Arkadaşlarıma uyum sağlayabilmek için onların her istediğini yapmalıyım.
* Eleştirilmeye katlanamam.
* Bana haksızlık yapılıyor!
* Karşımdaki insana haksızlığımı ispatlamalıyım!
* Yapılan incitilmelere dayanacak gücüm kalmadı!
* Tehdit altındayım. Kendimi savunmalıyım!
* Saygı duyduğum değerlere saldırıyorlar!
* Kaderim niye böyle ezilme üzerine kurulmuş?
* Niye kimse bana değer vermiyor?
* Beni aşağılıyorlar!
* Ben haklıyım!
* Gücümü göstereyim, benden korksunlar!
* Karşımdakini sindirirsem, bana bir şey yapamaz.
* Üzerime gelmeyin, alttan alın, çok yaralıyım!
* Öfkelenmenize sıklıkla neden olan bir düşünce var mı?

**Öfkemizi Nasıl Kontrol Edeceğiz?**

1. Kızgınlığın altında yatan üzüntü ve korkularınızla yüzleşin, tanımaya çalışın. Bu konuda yardım alın.
2. Öfkelenmenize neden olan olumsuz düşünce ve inanışlarınızı değiştirin.
3. Öfkeye verdiğiniz **anlık tepkiler yıkıcı ise** şu yapıcı yöntemleri hayata geçirin:

**>>Mola Al (Time-out):**

Öfkelendiğiniz zaman başkasına zarar vermemek için “ Şu an iyi değilim, seni üzebilirim 10 dk. Sonra konuşalım” diyebilirsiniz.

Kendinize zarar vermemek için “Şu an öfkeliyim, kırıp dökmek bunu çözmeyecek, 5 dk. Oturup sakinleşmeyi beklemeliyim” diyebilirsiniz.

**>> Ortamı Terk et:**

 Zaman ve mekan uygunsa sakinleşene kadar (saygısızlığa kaçmadan) ortamdan uzaklaşabilirsiniz.

**>> 20 ye kadar say:**

Öfkelendiğimiz zaman aklımıza gelen “bunu bana yapamaz!” gibi düşünceler sakinleşmeyi zorlaştırır. Böyle zamanlarda içinizden yirmiye kadar saymak o anda odaklandığınız olumsuz düşüncenin uzaklaşmasına yardımcı olur ve daha hızlı sakinleşip kendinizi daha iyi ifade edersiniz.

**>> Kendini daha iyi ifade etmeyi, doğru iletişim dilini öğren.**

>> Egzersiz veya Yürüyüş yapmak, yazı yazmak vb. etkinlikler de yapıcı yöntemlerdir.

 Seren DABAKOĞLU

 Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen