



ÖFKE KONTROLÜ

KONULU

BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ



ÖFKE KONTROLÜ

Kısaç (2005), öfkeyi "bireyin planla- rı, istek ve gereksinimleri engellendiğinde, haksızlık, adaletsizlik ve kendi benliğine yö- nelik bir tehdit algılandığında yaşanan temel duygu" ifadesiyle tanımlamıştır.

Engellenme, tehdit ve kendisine yönelik sal- dırı algılama durumları öfkenin en önemli nedenleri arasındadır.

Özellikle yaşamın erken döneminde çocuklara öfkelerini kontrol edebilmenin öğ- retilmesi, şiddetin önlenmesinde önemli bir adımdır.

Öfke aslında normal sağlıklı bir duy- gudur. Ancak kontrolden çıkıp yıkıcı hale dö- nüştüğünde okul ya da iş hayatında kişisel ilişkilerde sorunlara yol açar.



Öfkeyle başa çıkma, onun bastırılması ve saklanması değil tanınmasını gerektirir. Öfkenin tanınması, öfkeye neden olan ve öfke ifadesini etkileyen biyolojik ve fizyolojik yapı- nın, bireyin mantıklı ve mantıkdışı inançlarının, içinde yaşadığı ortamın, aile ve kültür gibi çev- resel etmenlerin bilinmesidir.

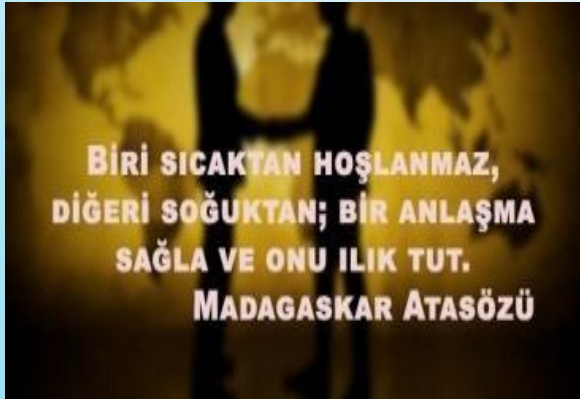
Öfkeyi kontrol etme becerisinin ge- lişimi; iletişim becerileri, duyguları ve duygu ifadelerini tanıma becerisi, girişkenlik bece- risi gibi becerilerle yakından ilişkilidir.



Öfke kontrolü için öneriler:

- 1- Veliler derslerinde istenen başarıyı yakalayamayan öğrencilere yaklaşırken daha anlayışlı olmalı, onların bu olumsuzluklarını azaltmaya yönelik görevler vermeli, başarılı olacakları alanlara yönlendirilmelidir.

- 2- Öğrencilerinin ne tür öfke türüne sahip olduğunu (iç denetim odaklı, dış denetim odaklı) bilen eğitimci, onun bu öfkesini deşarj etmesine yardımcı etkinlikleri sunmalı, öğrencinin olumlu alanlara kanalize olmasına yardımcı olmalıdır.
- 3- Özel yaşamın erken dönemlerinde ailelerin çocuklara öfkelerini kontrol edebilmeyi öğretmesi, şiddetin önlenmesinde önemli bir adımdır. Öfkeyi kontrol etme becerisinin gelişimi, iletişim becerileri, duyguları ve duygu ifadelerini tanıma becerisi, sorun çözme becerisi, yaratıcılık, yaratıcı düşünebilme becerisi, duyguları denetleme becerisi, girişkenlik becerisi gibi becerilerle yakından ilişkilidir. Aile ve öğretmenler, bunun bilincinde olarak buna yönelik eğitim ve yöntemleri öğrencilerine sunmalıdır.



Öfkenin Nedenleri Nelerdir?

- Kayıplar, tehditler, korkular
- Engellenmek, reddedilmek
- Hata yapmaktan korkmak-kişilik değerinin düşeceği korkusu
- Emir ve yaptırımlara boyun eğmek zorunda kalmak
- Varsayımsal nedenlerin ortaya çıkardığı öfke gibi birçok neden öfkeye yol açabilmektedir.

Öfke ve Fizyolojik Tepkiler:

- ✚ Kan şekerinin yükselmesi
- ✚ Nabzın ve kan basıncının artması Sık sık ve zor nefes alma
- ✚ Baş ağrısı, kas ağrıları, sırt, boyun ağrıları

Öfke ve Zihinsel Tepkiler

- Konsantrasyon bozukluğu, Performansta azalma,
- Unutkanlık, Uykusuzluk, Dikkatsizlik

Öfkenin Belirtileri Nelerdir?

- Fiziksel ve sözel saldırı, aşırı eleştiricilik, kusur buluculuk, önyargılılık, hırsızlık, sorun çıkarma, isyankâr davranışlarla kendini gösterebilir.
- Kin ve nefret belirten, aşağılayan, kuşkucu ve suçlayıcı sözler biçiminde gözlenebilir.
- Güvensiz, kıskanç, tartışmacı, alaycı ve yargılayıcı davranışlar biçiminde olabilir.
- İçer kapanma, psikosomatik belirtiler (kalp hastalığı, yüksek kan basıncı gibi), depresyon, suçluluk duygusu, ağlama, kıskançlık, aşağılayıcı, yargılayıcı tavırlar biçiminde ortaya çıkabilir.



