

Sağlıklı olarak ifade edildiğinde öfke; uyarıcı, koruyucu, yapıcı, kişiler arası iletişimi düzeltici ve harekete geçiricidir. Yaşamın devamı için çok önemlidir ama, kabul edilmediğinde ve kontrol edilmediğinde çok zarar verir.

Kişi kendisine, başkalarına ve başına gelenlere öfkelenebilir. Öfke; problem çözme, öç alma, başkalarını suçlama, şiddet gösterme, suç işleme ve haklı olma aracı değildir. Sinirli, psikopat insanlardan olmamak için, öfke kontrolünü başarabilmek gerekir. Durumu değiştirebilecekseniz çözüm yolları arayın ve elinizden gelenin en iyisini yapın ; değiştiremeyecek bir şeyse, kendinizi cezalandırmayın ve sorunla yüzleşin. Öfkenizi neyin başlattığını bulmak ve kendinizi öfkeyle kaybetmeden, bu nedenlerle başa çıkabilme yollarını düşünmeniz gerekir. Asıl sıkıntı, kendimizi güvencede hissetmemekken, bambaşka bir şeye bağırıp kızabiliriz, yanlış kararlar alabiliriz, sakinleştiğimizde pişman olup utanabiliriz. Siz, öfkeli kişiye, konunun sizin için de önemli olduğunu, sakinleştikten sonra konuşmanın daha iyi olacağını belirtebilirsiniz. Fiziksel şiddete başvurmak konuyu o an için kapatır ancak problemi çözmez, ilişkiye daha büyük zararlar verir. Karşınızdaki kişinin sizin için önemli biri olduğunu unutmayın. Amacınız haklı çıkmak değil

problemi çözmek olsun. Çözüm yolları araştırmayı teklif edin.

Hataya zerre tahammülü olmayan mükemmeliyetçilik, en ufak hatada insanı aşırı sinirli hale getirir ve öfke kontrolünü zorlaştırır.

Öfke; kalp damar hastalıkları, yüksek tansiyon, ülser, baş ağrısı, bağışıklık sistemi hastalıkları gibi hastalıklara yol açıyor. Öfke anında vücut işleyişimiz farklılaşır, kimyamız değişir; düşünme, karar verme ve muhakeme yapma gibi bilişsel süreçlerimiz bozulur.

#### **Öfke Nasıl İfade Edilir?**

**1-İçimize yönelterek:** Küserek, somurtarak... **2- Kontrolsüz bir biçimde dışa yönelterek,** **3- Kararlı bir biçimde ifade ederek:** En iyi ifade yoludur. Öfkelendiğimiz kişileri değiştirmek, onlardan uzaklaşmak her zaman mümkün değildir ama verdiğimiz tepkileri kontrol edebilmeyi öğrenmek bizim elimizdedir. Öfke duygusuna **evet**, ama öfke duygusuyla bağırma, vurmaya... **hayır**. Şiddet, doğru bir sorun çözme yolu değildir. Kendinizi karşı tarafı eleştirmeden, hakaret etmeden, iğnelemeden de savunabilirsiniz. Aksi tüm davranışlar sadece karşı tarafın öfkesini arttırır.

#### **Öfke Kontrolü Teknikleri:**

Öfke doğal ve normal bir duygudur; inkar edilmemeli, tanınmalı ve kontrollü bir biçimde ifade edilmelidir.

**1- Bekleyebilme ve Rahatlama:** Öfkenin ilk sinyali geldiğinde yani fırtınadan önce denizin kabarmaya başladığı anda bir adım geri çekilip derin ve sakin nefes almak, büyük dalgaların hızını ve şiddetini kesecektir. İçinizden 10'a kadar sayın. (Başka bir zaman mümkünse öfkelenmiş halinizin çekildiği bir videoyu seyretmenizi tavsiye ederim. Kendinizi çok komik, korkunç, tanınmaz bir halde bulacaksınız.)

**2-Düşüncelerimizi Değiştirme:** -"Her şey mahvoldu, hep haksızlığa uğrayan ben olurum" gibi düşünceler genelde gerçeğin abartılmış ve çarpıtılmış halleridir ve öfkenizde haklı olduğunuzu düşünmenize yol açar. **Bunların yerine kendinizi sakinleştirecek şeyleri söyleyin:** -"Bu durum çok sinir bozucu ama bu dünyanın sonu değil ve öfkelenmek bu durumu çözmeyecek.", -"Her şey kötü değil, sadece bazı zorluklarla karşılaştım." -"Ne söylediğimizden çok, nasıl söylediğimiz daha önemlidir."

**3- Problem Çözme:** Gerçek problemi belirlemek, çözüme ulaşmanın ilk yoludur. Problemi **küçük parçalara** ayırıp, problemin **neden** olduğu üzerinde düşünerek, probleme siz dahil katkısı olan kişilerin **kimler** olduğunu belirleyerek, aklınıza gelen tüm çözümlerin kazanç ve kayıplarını değerlendirerek bir plan yapın. Planınızı uygularken size engel olabilecek durumları da önceden gözden

geçirmeniz, çözüm yolunuzu daha etkili bir şekilde uygulamanızı sağlar.

**4- Çevrenizde olup bitenleri, yapılan hataları düşmanca yorumlamak ve kötü niyete bağlamak kızgınlığınızı arttırır.**

**5- Elinizde yeterli bilgi olmadan birilerini veya bir şeyleri yanlış yorumlayıp, yanlış değerlendirmeler yaparsanız, kolay öfkelenirsiniz.**

**6- Karşınızdaki kişi insanlara güvenmekte zorlanıyor olabilir, olaylara şüpheli bir yaklaşım tercih ediyor olabilir ya da tercih etmediğiniz bir üsluba sahip olabilir. Onun bu tutumlarını yalnızca size özel bir tutum olarak görmeyin.**

**7- İş ortamınıza, iş arkadaşlarınıza ve üstlerinize yönelik belli tercihlerinizi herkesin uyması gereken kurallar gibi dayatırsanız, kolay öfkelenirsiniz.**

**8- Eleştiri:** Birkaç kişinin sizi yetersiz veya sorumsuz bulması sizin öyle olduğunuz anlamına gelmez. İnsanların değerlendirme kriterleri farklı olabilir. O kişi de her konuda yetkin ve sorumluluk sahibi olmayabilir.

**9- İnsanlar farklı kültürlerden, çevrelerden, eğitim ve ahlak kurallarından ve farklı yaşam tecrübelerinden geçtiği için kişisel farklılıklara saygı gösterin.**

**10-Daha İyi İletişim:** Öfkeli olduğunuz durumlarda; aklınıza gelen ilk şeyi söylemeyin, yavaşlayın ve asıl söylemek istediğinizi düşünün. Aynı anda karşınızdaki kişinin de söylediklerini anlamaya çalışın, hemen cevap

vermeyin. Hissettiklerinizi, karşınızdaki kişiyi kırmadan uygun kelimelerle dile getirin.

**11- Ortamınızı Değiştirin:** Örneğin, günün sizin için özellikle gergin olduğunu bildiğiniz zamanlarında ara vermek, daha sonraki durumlarda daha sakin olmanıza yardımcı olabilir.

**12- Doğru Zamanlama:** Eğer sizi öfkeleniren şeyin sık sık aynı zamanda tekrarlandığını fark ettiyseniz, örneğin ; eşinizle yemekten sonra yaptığınız konuşmalar kavgayla sonuçlanıyorsa bu tip konuları başka zamanlarda konuşmayı deneyin.

**13 - Sizi öfkeleniren şeylere bakmaktan kendinizi alıkoyun:** Örneğin, eşinizin maç izlerken sinirli olması sizi de sinirlendiriyorsa, o zamanlarda eşinizle beraber olmamaya çalışın.

**14- Sosyal aktiviteler, hobiler ve spor gibi farklı şeylere vakit ayırın.**

**15- Mizah Kullanın:** Bol bol gülün, espri yeteneğinizi kullanın, olaya yeni bir bakış açısı kazandırın.

**16- Uykusuzluk ve yorgunluk, kendinizi gergin hissettireceğinden aksiliklere karşı hoşgörü seviyenizi düşürebilir.**

**17- Sağlığınıza özen gösterin:** Sağlığınızla ilgili bazı sorunlar öfke üzerinde etkilidir.



## ÖFKE KONTROLÜ

Aynur BALCI  
Rehber Öğretmen