

# ÖFKE YÖNETİMİ

*“Herkes öfkelenebilir, bu kolaydır. Ancak; doğru kişiye, doğru ölçüde, doğru zamanda, doğru nedenle ve doğru şekilde öfkelenmek, işte bu zordur.”*

ARİSTO

- Öfke, tıpkı sevinç, heyecan, ya da korku gibi her insanda **doğuştan** var olan, normal ve yaşanması gereken bir duygudur. Ancak önemli olan ve çoğu zaman problem olarak görünen, öfkenin **dışarıya nasıl yansıtıldığıdır.**

Özellikle ergenlik, kolay bir geçiş dönemi değildir.

-Okul ve eğitim düzeni,

-Sınav ve başarı kaygısı,

-Aile içi problemler, aile baskısı,

-Arkadaş çevresi,

-Kardeş ilişkileri ve hormonal değişimler ergenlerin çocukluktan yetişkinliğe geçişini sorunlu hale getiren etmenlerden sadece birkaçıdır.

Tüm ergenler zaman zaman öfkeli tutumlar sergileyebilirler. Bazı ergenler öfkelerini ifade etmek için daha yapıcı davranışlar ve sözler kullanırken, bazıları öfkelerini yıkıcı şekillerde dışa vururlar.

Öfkelerini yıkıcı şekillerde dışa vuran ergenler genellikle saldırgan, agresif, kavgacı, inatçı bir tutum sergilerler. Aşırı durumlarda, karşılarındakileri fiziksel ya da psikolojik olarak acıtma, ve zarar verme yoluna gidebilirler.



# ÖFKENİN NEDENLERİ

Kendilerini sözlü olarak doğru ifade edemediklerinde

- Karşılarındakilerin onlara karşı saldırıda olduklarını hissettiklerinde
- Haksızlığa uğradıklarını düşündüklerinde
- Engellendiklerini düşündüklerinde
- Baskı altında kaldıklarında
- Yetersizlik / başarısızlık duygusu hissettiklerinde
- Hayal kırıklığına uğradıklarında

Burada dikkat edilmesi gereken önemli bir nokta ise öfke ve saldırganlığın birbiri ile karıştırılmamasıdır.

Öfke normal ve insani bir duygu durumu iken, saldırganlık öfkenin yapıcı olmayan bir şekilde dışarıya vurumudur.

Genel olarak öfkeli ergenleri iki farklı gruba ayırabiliriz:

## 1) SALDIRGAN ERGENLER:

Bu gruptaki ergenler, öfkelerini içlerinde tutamayan, kontrollü ve yapıcı bir şekilde dışarıya vuramayan, agresif, kavgacı, düşmanca tavırlar sergilerler. Öfkenin dışı vurumu genelde aşağıdaki şekillerdedir:

- Öfkeyi bağırarak, haykırarak gösterme
- Ortalığı yıkma, devirme / fiziksel yıkıp dökme
- Büyüklere karşı çıkmak, kuralları reddetme
- Küfür / kötü söz kullanma
- Kontrolsüz davranışlar sergileme
- Kavga başlatma
- “Hayır” kelimesini kabul etmeme
- Tehdit edici sözler söyleme

## 2) İÇİNE DÖNÜK ERGENLER:

Bu gruptaki ergenler ise diğer gruptan farklı olarak, içe kapanık, aşırı sessiz, inatçı, düşmanca ve depresif tavırlar sergilerler.

Öfkenin dışı vurumu genelde aşağıdaki şekillerdedir:

- Zamanının çoğunu yalnız geçirme
- Öfkeyi içine atma / bazen birdenbire parlamak
- Depresif / mutsuz görünme

- Duygularını ifadede güçlük çekme
- Dışarıdan bakıldığında duygusuz görünme
- İçine kapanıklık
- Pasif, güçsüz görünme
- Kendini nedensiz yere suçlama
- Kendine ya da duvarlara/kapılara fiziksel zarar verme
- Sık sık fiziksel problemlerden şikayet etme:

## ÖFKE KONTROLÜ

Öfkesiyle baş edemeyen bir çocuğa yardım ederken ilk yapılması gereken, niye öfkeli olduğunu anlamak ve onun da anlamasını sağlamaktır. Bu da, dinlemeyi bilmek anlamına gelir.

Öfkeli çocuklar açık, sakin, anlayışlı ve kendini anlayacak yetişkinlere ihtiyaç duyarlar.

Çocuğu, öfkelendiği için azarlamak veya ona kızmak, öfkesini nasıl ifade edeceği ve nasıl sakin olacağı konusunda ona fikir vermez. O konuşurken ona ilgi göstermek, onu dinlemek ve onun söylediklerini dikkatle değerlendirmek yerinde olacaktır.

Öfkeli bir çocuğun, kırgınlık duygularına ya da başkalarının sataşmalarına vereceği tepkilerde her zaman seçim şansının olduğunu ona göstermek gerekir.

Bağırmayı, vurmaya, öfke nöbetleri geçirmeyi değil; öfkelendiği kişiye neler hissettiğini söylemeyi tercih edebilir. Bu konuda hangi eylemin iyi sonuç doğuracağını düşünmesi teşvik edilmelidir.

Çocuğun öfkeyi ve öfkeyle ilişkili diğer duyguları fark etmesi ve adlandırması için yardımcı olmak önemlidir.

Öfke buzdağının görünen kısmına benzetilir. Gordon, insanın yaşadığı öfkenin yalnızca buzdağının görünen kısmı olduğunu, altta kalan büyük bölümde de öfke duygusunun altında yatan başka gizli duyguların bulunduğunu ifade eder.

Suyun altında kalan bu gizli duygular birikip, sertleşip, katılaşıncaya kadar buzdağının tepesindeki öfkeyi oluşturur.

Yani, kişinin öfkelenmesine neden olan aslında çoğu zaman fark etmediği **üzüntü, merak, kıskançlık, suçluluk, yalnızlık, anlaşılama, çaresizlik, umursanmama, haksızlığa uğrama** gibi başka duygulardır.



**Çocuğa duygularını anlattığı bir günlük tutması önerilebilir. Yazı yazmak zor geliyorsa resim de yapabilir.**

**Bu yolla; kendisini öfkeliendiren problemi, bu probleme nasıl tepkide bulunduğunu, bu tepkinin ne gibi sonuçlar doğurduğunu ve problemi halletmek için iyi bir yol olup olmadığını anlatabilir.**

**Çocuk, öfkeli olmadığı anlarda ya da az da olsa sakin kalarak zor bir durumla başa çıktığında takdir edilmelidir.**

**Sesini yükselten ergene karşılığında ses yükseltilmemelidir. Ancak, bu şekilde konuşmasının uygun olmadığı kararlı bir şekilde ona ifade edilmeli, sorunu çözmek için sakinleşene kadar beklenmelidir**

**Sakinleştiği takdirde, alternatif çözüm tekliflerini beraberce gözden geçirilmelidir.**

**Anne ve babalar birbirlerinin otoritesini ergenin önünde çiğnememelidirler. Farklı şekilde, çelişkili ifadeler kullanılması ergeni olumsuz yönde etkileyecektir.**

**Ergenler verilen sözlere büyük önem verirler. Yerine getirilmeyecek sözler asla verilmemelidir. Dürüstlük ve şeffaflık hususunda ona örnek olunmalıdır.**

**Çocuk ya da ergen yaşadığı duyguyla ilgili farkındalık kazandıktan sonra problemi çözmesi ve/ veya olumsuz duygularla baş etmesi için rehberlik etmek gerekmektedir.**

