

Öfke Kontrolü

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE
REHBERLİK BİRİMİ



ÖFKE NEDİR?

Öfke; doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen, son derece doğal, evrensel ve insani bir duygusal tepkidir. Öte yandan, belki de en zarar verici olabilen duygusal yaşantı olarak da tanımlanabilir. Kontrolsüz öfkenin hem birey hem de toplum üzerinde büyük bir etkisi vardır. Günlük yaşamda sıklıkla yaşanan bu duygu, temelde en az iki kişinin mutsuzluğuna neden olmaktadır. Öfke, hem yöneldiği hedefi hem de kaynağını olumsuz bir yaşantı içine sokmaktadır. Burada öfkeyi yaşayan kişi için öfkenin kontrolü, öfkenin yöneldiği kişi içinse gelen bu öfkeyle nasıl baş edeceği önemli bir sorundur. Öfkenin sağlıklı olarak yaşanıp yönetilebilmesi için kabul edilmesi, nedenlerinin ve biçiminin anlaşılması ve kontrol edilmesi gereklidir. Yaşanan kayıp ve korkular, tehditler, engellenme ve reddedilme durumları, hata yapma korkusu, başarısızlıklar gibi birçok neden öfkeye yol açabilmektedir.



Çocuklarda Öfke Kontrolü Nasıl Sağlanır?

1. Öfkeyi Harekete Geçiren Nedenleri Tanımlama ve Bedensel Değişiklikleri Fark Edebilme

Çocukların öfke yaratan durumla karşı karşıya kaldıklarında, öfkele- neceklerine işaret eden içsel uyarımları fark etmeleri ve tanımaları, öfke denetiminde önemlidir. Çocuklara, öfkelenmeden hemen önce kendilerinde belirli bazı fizyolojik değişikliklerin ortaya çıktığı öğretilmelidir. Pek çok çocuk genellikle kendisinde öfke öncesi ortaya çıkan bu "bedensel değişikliklerin" farkında olmayabilir. Ancak bu "bedensel değişikliklerin" tanınması ve fark edilmesi öfke denetimi için çok önemlidir. Bu değişimler çocukların öfkelenmeden hemen önce öfkelenceklerini onlara bildiren bir "uyarıcı siren" özelliği gösterir. Öfkelenmeden hemen önce bedenlerinde ne olduğunu fark etmeleri ve tanımaları, çocukların ilgiyi kendilerine yönelterek davranışlarını kontrol etmelerine ya da ortamdaki uzaklaşım gitmelerine olanak sağlamaktadır. Çocukların içsel-bedensel uyarıcıları tanımalarına yardım etmenin en kolay yollarından biri, onlara "öfkelenmeden hemen önce bedeninde ne dikkatini çekti?" sorusunu sormak ve yanıtlamalarına yardımcı olmaktır.

2. İlginin Başka Yöne Kaydırılması

Öfkesini denetim altına alma sorunu yaşayan çocuklarla çalışırken çalışmanın amaçlardan biri, çocuklara olayların kendi istedikleri yönde gelişmediği durumlarda öfkelenmemeyi nasıl başaracaklarını öğretmektir. İlginin başka yöne kaydırılması, "kendi öfkelerini ve onları öfkeliendiren durumu düşünmek yerine, daha farklı şeyleri düşünebilme becerisini kazandırmak" biçiminde tanımlanır.

Çocuklarda ilginin başka yöne kaydırılması oldukça zordur. Çünkü çocuklar öfkeli oldukları zaman başka bir şey düşünmek yerine, sadece onları öfkeliendiren kişi ya da durumu yoğun bir biçimde düşünme eğilimindedirler. Bu nedenle çocukların öfkelenmeye başlamadan önce ne düşündüklerini fark etmeleri ve bilmeleri önem taşımaktadır. Çocukların, ilgilerini başka yöne kaydırabilmeyi öğrenebilmeleri için öfkeleri yoğunlaşmış patlamadan önce, diğer bir ifadeyle, öfkelenenlerine ilişkin ipuçlarını fark ettikleri anda öfkelerini ya da öfke yaratan durumu düşünmek yerine önceden belirlemiş oldukları "hoş bir sahneyi" düşünme yönünde cesaretlendirilmeleri gerekir. Öfkelenenlerine ilişkin ipuçlarını algıladıkları anda, hayal etmeleri önerilen bu sahne ya onların en mutlu oldukları bir sahne ya da onları rahatlatıcı bir senaryo olmalıdır. (Kutlanmış oldukları en güzel doğum günü partisi vb.)



3. Duygu Farkındalığı

Çocuklara farklı duygular ve bunlara yol açan durumları anlatmak için çeşitli yüz ifadeleri kullanılmalıdır. İnsanlarla ve olaylarla ilgili duygularını her zaman sözcüklerle ifade etmeleri gerektiği onlara söylenmelidir. Böylece içinde buldukları duygu durumunu tanımlayıp buna uygun şekilde kendilerini ifade edebilirler. "Şu an çok kızgıyım, bu yaptığın beni çok sinirlendirdi." gibi sözel tanımlamalar duygularını anlamaya ve onları doğru yönetmeye zemin hazırlamaktadır.

4. Model Alma

Çocukların en etkin öğrenme yollarından biri model almaktır. Bu sebeple ebeveynleriyle iletişimlerinde gözlemledikleri anne ya da baba figürü onlar için en önemli referanstır. Dolayısıyla ebeveynlerin kendi öfkelerini kontrol etmek için kullandıkları yöntemler çocuklar için örnek olmaktadır. Anne babalar, öfkeli oldukları zaman çocuklardan da beklenen duygularını tanımlama, bedensel değişimlerin farkında olma, kendini sakinleştirebilme gibi becerileri günlük yaşantılarında kullanmalıdır.

5. Hayal Oyunu

Anne babalar çocuklarıyla çatışma ve kavga içeren hayali bir durum yaratarak çocukların alternatif çözüm yolları geliştirmelerine zemin hazırlayabilir, oyuncak ve pelüş bebek kullanarak olay ve hissedilen duygular hakkında konuşabilirler.

Kaynakça

Romas A ve Sharma M (2000) *Practical Stress Management Allyn&Bacon, Massachusetts* Soykan Ç, "Öfke ve Öfke Yönetimi", *Kriz Dergisi* 2005.

Wilde J. *Öfke Sorunu Yaşayan Çocuklara Yönelik Uygulamalar*. Çev: A. Özmen, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2006; 39 (1):135-144.