



KONYA
MAREŞAL MUSTAFA KEMAL ORTAOKULU
HAMİDİYE İMAM HATİP ORTAOKULU



Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

ÖFKE KONTROLÜ

"Çocukluk yıllarımda bahçemizde yavru bir kedi vardı. Annem kedilerden pek hoşlanmazdı. Annemin evde olmadığı bir gün dolaptaki sütü kediye içirdim. Ama kediye doyururken bir yandan da annem gelecek de bana kızacak diye ödüm kopuyordu. Yemeği yedirip biraz oynadıktan sonra her an annem gelebilir korkusuyla bahçe kapısını kapatıp içeri girdim.

Anne babamın odası bahçe kapısına çıkıyordu ve o odadan geçmeden bahçeye çıkamıyordum. Yavru kedi o gün ve gece sürekli miyavladı ama ben annemden çekindiğim için onlara hiçbir şey diyemedim. Bütün gece üzüntüden uyuyamadım. Ertesi sabah bahçeye çıktığımda kedi yavrusunu donmuş halde buldum. Vicdan azabından çok fazla üzülmüş ve ağlamıştım.

Bana bu duyguyu yaşattığı için anneme yoğun bir öfke duydum, fakat öfkemi anneme dillendirmekten hep çekindim. Etkisi uzunca bir süre içimde devam etti. Şimdi düşünüyorum da okula başladığım ilk yıllarda okula karşı olan soğukluğumun ve isteksizliğimin nedeni o günden beri içimde yer eden öfkenin dışı vurumuydu. O zaman bu öfkemi paylaşıyordum uzunca bir zaman içimde benimle yaşamayacaktı ve hayatta geçen günlerim bu kadar siyah beyaz olmayacaktı."



Öfkeyi kontrol edebilmek kadar ifade etmek de önemlidir. İfade edilmemiş öfke, zihni korkunç meşgul eder ve yaşam kalitesini düşürür. Onu ifade etmemek bitirilmemiş bir iştir ve diğer tüm işlerimize de yansiyacaktır.

Tarık Tufan "Ve Sen Kuş Olur Gidersin" kitabında şöyle der, **"Aşk ve öfkeyi söylemediğinde insanın konuşmaya dair hevesleri bir bir yok oluyor. Susuyorsun."**

Öfkeyi kontrol edebilmede çocuklarımıza nasıl rehberlik edebiliriz?

Ebeveyn olarak yapabileceklerimiz neler?



Ünlü psikoterapist Irvin Yalom çocuklarla iletişimde "Parçalar" kullanmamızı önerir.

Örneğin; "Şu an bana kızsın ve ben bu parçanla konuşmak istiyorum." Bu söylemin inkar ve direnci kırmak için çok etkili bir yöntem olduğunu belirtmiştir. Çünkü ifade edilmesi sağlanan öfke duygusu artık korkulacak bir hal almaktan çıkmıştır.

Anlam Terapisinin kurucusu Victor Frankl ise "Çelişik Niyet" isimli dahiyane bir teknik ortaya atmıştır. Teknik, beklenti korkusu ile yaşayan kişinin terapistinden kritik durumlar öncesinde ya da direkt sorun yaşadığı anda, kaçındığı eylemi yapması yönünde talimat almasına dayanıyor. Örneğin; öfke duygusunu yatıştırmak isteyen bireyden, kendisini dünya öfke şampiyonu gibi düşünüp aşırı öfkelenmesi istenir. Çünkü kişiyi öfkelenmekten çok aşırı öfke ile bilinçsizce eylemler yapabileceği duygusu korkutmaktadır. Bu sayede otomatikman öfkesinin azaldığı ve normal seviyeye indiğini görebilirsiniz.

Bir diğer yöntem "ortam değiştirme"dir. Bulunulan ortamı terk ederek öfke tetikleyicilerden uzaklaşılması işe yarayacaktır. Öfkeyi kontrol etmek için dikkati başka bir tarafa yoğunlaştırıp odağı kaydırmak etkilidir.

Jose Maure'nin "Delifişek" kitabında şöyle bir diyalog geçer:

-Neden vücuduna hep böyle şekiller çizersin?

-Ne zaman sinirli olsam acele acele sekizler çizmeye başlarım. Sonra yavaş yavaş hızım azalır. Sekiz yumuşacık bir şey olana kadar bunu yapmaya ısrarla devam ederim. Bu beni yatıştırıyor.

Kişiler genelde öfkeyi reddedebilir. Bağırıldığı halde öfkeli olduğunu kabul etmeyebilir. "Tanrı Daima Tedbil-i Kıyafet Gezer" kitabında Laurent Gounelle öfkenin bizi nasıl etkilediğini şu cümlelerle açıklar:

"Sınavla karşılaştığımızda genellikle öfke ya da umutsuzlukla tepki gösteririz; bize haksızlık gibi gelen şeyi haklı olarak reddederiz. Ama öfke sağırlaştırır, umutsuzluk kör eder. Bize sunulan büyüme fırsatını kaçıırız. Bu durumda sert darbeler ve yenilgiler birbirini izler. Üzerimize çullanan şey kader değildir, mesajını yenilemeye çalışan hayattır."



Öfkeyi doğru ifade etmede **"BEN DİLİ"**ni kullanmak çok önemlidir. Öfkelendiğiniz kişiye bağırarak sen diliyle suçlayıcı cümleler kurmak yerine ben diliyle kendi hislerinizi belirtmeniz gerekir.

Örneğin,

"Sen tam bir yalancısın, beni deli ediyorsun!" yerine **"Doğru söylemediğini düşündüğüm için kızıyorum ve kendimi kötü hissediyorum, daha fazla açıklamaya ihtiyacım var."** şeklinde ifade etmek,

karşınızdaki kişinin savunmaya geçmesini önler ve kendini daha rahat ifade edebilmesini sağlar.

Sizi de haklıyken

haksız duruma düşmekten kurtarır. Sadi

Şirazi'nin sözüne kulak verelim bu noktada,

"Yanlış üslup,doğru sözün celladıdır."

Unutulmamalıdır ki öfke yaşamımızın doğal bir parçasıdır. Her insanda bulunmakta ve doğru ifade edildiği sürece sakıncası olmayan bir duygudur. Öfke, olumlu yönetildiğinde motivasyon sağlayacak bir duygudur. Bizim en önemli amacımız raydan çıkmış öfkeyi rayına sokmak olmalıdır.

Kemal Sayar'ın "Beni Sessiz de Sevebilir Misin" kitabından konumuzu özetleyen bir alıntı:

"Yaralanmayı kabul ediyorum ama bu yaradan doğacak öfkenin ruhumu tümüyle ele geçirmesine, beni ve sevdiğim her şeyi yok etmesine izin vermiyorum. Merhamet benim ödevim ve ödevime kendimden başlıyorum. Hak etmediğim eleştirileri, kendimi tümünden geçersiz kılan toptancı söylemleri bırakıyorum. Benden bir şey olamaz.' diyemem artık, çünkü ufak bir gülümseme bile hayatta birçok şeyi yerinden oynatır. Ufak bir iyilik, sükün edebilecek biz dizi kötülüğü önleyebilir. Şimdi iyilik vakti: Eyy Kendim, bugüne kadar yaptıklarından çok daha iyisini yapabilirsin!"

Çocuklarınız sizin çevrenize ve ona karşı olan tavırlarınızı izler ve bunları benimserler. Suçlayıcı ve alçaltıcı konuşmalar, hakaret söylemleri sizin dilinizde ne kadar yerleşikse, çocuklarınızın karakterinde o derece belirleyici olacaktır. Lütfen çocuklarınızla ilgili yaşadığınız problemlerde, her şeyi çocuğa yüklemeyen önce kendinizi ve çevrenizdeki insanların davranış kalıplarını gözden geçirin. Çocuğunuz öfkeyle ve nefretle doğmadı, bunları öğrendi. Kendinizi kontrol etmeyi, öfkenizi doğru şekilde ifade etmeyi tam anlamıyla başardığınızda çocuklarınız da sağlıklı, mutlu ve kontrollü bireyler olabilecektir. İyi şeyler zaman alır, sabırla doğru davranmakta ısrar edin, faydasını göreceksiniz.

Öneri Kitaplar:

Öfke Tuzağı – Les Carter

İletişim Becerileri ve Öfke Denetimi – Ertuğrul Köroğlu

Sos! Duygulara Yardım – Bunaltı, Öfke ve Depresyonun Yönetilmesi – Lynn Clark

Sakin Olun & Öfkenizi Denetim Altında Tutun – Paul Hauck



Öneri Filmler:

Antwone Fisher (2002)

Anger Management (Asabiyim Ben) (2003)

Analyze This (Anlat Bakalım) (1999)

