



ŞEHİT MEHMET ALİ BOZKURT İLKOKULU
VELİ BÜLTENİ
SAYI:3

Değerli Velilerimiz;

2021-2022 eğitim öğretim yılının sonuna geldiğimiz bu günlerde veli bültenimizi de sonlandırıyoruz. Yeni dönem de yeni içeriklerle veli bültenimiz tekrar yayınlanmaya başlayacakken bu dönemin son bülteninin konusu: ÖFKE



Öfkeyi incelemeye başlarken 'duygu' kavramından başlamazsak eksik bir başlangıç yapmış oluruz.

En genel anlamıyla duygu:

Duygular bizleri harekete geçiren, olay ve durumlara tepki vermemizi sağlayan önemli bir işleve sahiptir.

Duygular, herkesin çeşitli olaylar karşısında deneyimlediği olumlu, olumsuz hislerdir. İnsan hayatında yer alan ve davranışlarımızı şekillendiren en önemli öğedir.



6 evrensel duygudan bahsedebiliriz:
mutluluk, üzüntü, korku, öfke, utanç,
kıskançlık

Peki 6 evrensel duygudan biri olmasına rağmen öfke neden diğer duygulardan daha korkutucudur ve genelde olumsuz bir duygu olarak akıllarımızda kalır.

Öfke, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen doğal ve evrensel bir duygusal tepkidir. Doğru ifade edildiğinde diğer duygular gibi oldukça sağlıklı bir duygu olan öfke doğru olmayan şekillerde ifade edildiğinde diğer duygulardan ayrılarak bastırılması ve kaçınılması gereken bir duygu olarak aklımızda kalır. Ne var ki kaçınılması gereken öfke değil öfkeyi ifade ederken kullandığımız yanlış stratejilerdir. Çoğu insan öfke ve saldırganlığın aynı şey olduğunu düşünür ancak öfke bir duygu saldırganlık ise bir davranış şeklidir.



Öfkeyi doğru bir şekilde ifade edebilmek için bazı kabullerimizin olması gerekir:

- Bunlardan ilki yukarıda ayırımı yaptığımız duygu ve davranış farkı. Öfkemizi ifade edebilmek istiyorsak önce öfkenin diğer duygular gibi yaşanabilir bir duygu olduğunu kabul etmemiz gerekiyor. Nasıl mutlu olduğumuz da gülmekten, korktuğumuzda ağlamaktan korkmuyorsak öfkelendiğimizde de bunu yaşamaktan korkmamalıyız. Öfkemizi kabul ettiğimiz zaman onu değiştirmeye de başlayacağız. Bunun içinde yukarıda ayırımı yaptığımız durumu unutmamız gerekiyor öfke=saldırganlık değildir. Öfke diğer duygular gibi normal ve evrensel bir duygudur.
- Öfke bir buz dağına benzer. Bir öfke durumunda bir buz dağında olduğu gibi sadece görünürdeki parçayla ilgileniriz. Ancak denizin altında görünmeyen kısımda bir çok değişken öfkeyi besler. (Kıskançlık, suçluluk, yalnızlık, anlaşılma, haksızlığa uğrama, çaresizlik, umursanmama.....) Eğer denizin altında kalan bu parçaları yakalayabilirseniz öfkenizi daha iyi değerlendirebilirsiniz.

• **Öfke iki şekilde ifade edilebilir:**

1. **Dışa yönelir: Yüksek sesle konuşma , şiddete başvurma, saldırganlık, tartışmacı olma vb.**

2. **İçe yönelir: Ağlama, gerginlik, aşırı uyku hali, içe kapanma, bedensel rahatsızlıklar vb.**

'Bazı insanlar hiç öfkelenmez.' diye düşünebilirsiniz ancak bu pek mümkün değildir. Herkes öfkelenir, bazı insanlar öfkesini dışarıya zarar verecek şekilde değil kendine zarar verecek şekilde yasar. 'Oooo çok iyi başkasına zarar vermiyorsa problem yok' gibi düşünebilirsiniz ancak maalesef problem var. Öfkeyle ilgili bir diğer kabulümüz de bu olmalı öfkede kural ne kendimize ne başkasına zarar vermemektir , doğru şekilde ifade edilen öfke kişiye de başkalarına da zarar vermez. Öfkenin içe yönelmesi öfkeyi bastırır ve başka şekillerde kişiye zarar verir.

Öfke ile ilgili kabullerimizi belirledik:

Öfke eşittir saldırganlık değildir.

Öfke birçok başka duyu ve durumla ilgilidir.

Herkes öfkelenir, öfke ifadesinde temel kural ne başkasına ne kendimize zarar vermemektir.

Peki öfkeyi nasıl doğru bir şekilde ifade edebiliriz ve çocuklarımıza öfkeyi doğru bir şekilde ifade etmelerini nasıl öğretebiliriz?

1

Duygular hakkında konuşmayı normalleştirin. Durumlar karşısındaki duygularınızı ifade etmekten çekinmeyin. Siz bu konuda çocuğunuza model oldukça o da kendi duygularını fark etmeye ve ifade etmeye başlayacak.

örneğin: **Şu an çok öfkeliyim. / Bunu duyduğum için çok mutlu oldum. / Böyle bir şey yaşamak beni çok üzdü.**

2

Çocuğunuzun çok öfkeli ve saldırgan olduğunu düşünüyorsanız, arkadaşlarında sürekli şikayet alıyorsanız o zaman kendinize şu soruyu sormalısınız: 'Çocuğumun öfke modeli kim?' Eğer siz öfkenizi saldırganca yaşıyorsanız çocuğunuz da öyle yaşayacaktır. Her hareketinizin çocuğunuz tarafından model alındığını unutmayın.

3

Hem kendiniz için hem çocuklarınız için kullanabileceğiniz teknikler:

* ortamdan uzaklaş

* nefes egzersizi

* kırmızı ışık (**dur/uzaklaş**)-sarı ışık(**doğru ifade etme yöntemlerini düşün**)- yeşil ışık (**uygula**)

* sakinleştikten sonra öfkeni ifade et.

Duygularımız ve bedenimiz yakından ilişkilidir. Duyguları bedenimizin bazı bölgelerinde daha yoğun hissederiz. Bedeninizi ve öfke anındaki beden değişikliklerini fark edebilirsiniz hem öfkeyi patlamadan yakalamış olursunuz hem de kendinizi sakinleştirmeye çalışırken ilgili beden bölgesi size rehber olur.

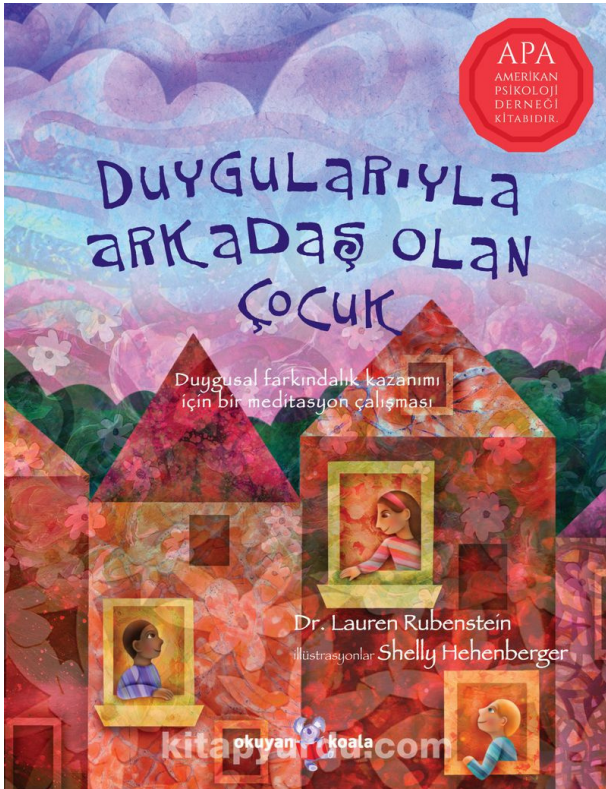
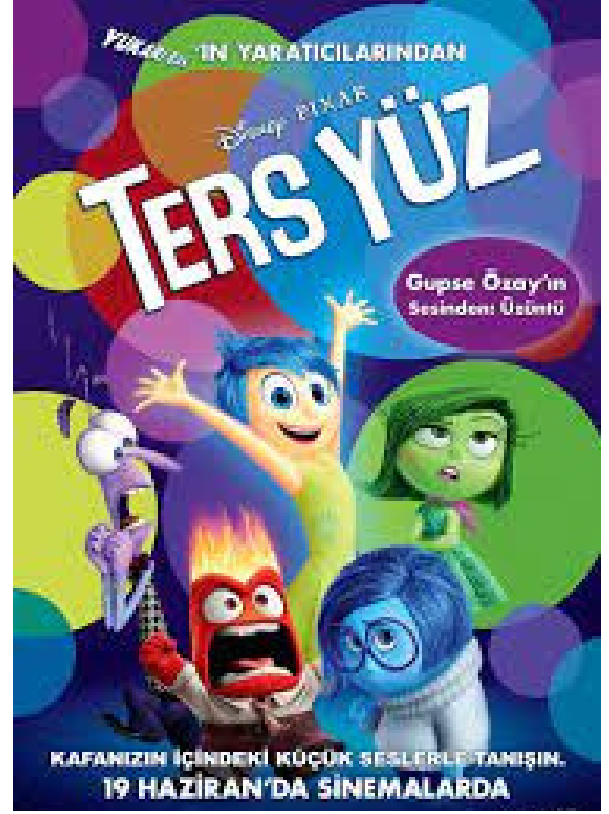
4

Örneğin öfkeli olduğu zaman genelde kolları karıncalanan birini düşünelim. Bu kişi öfkelenildiği bir durumla karşı karşıya geliyor öfkesini saldırganlık olarak dışa vurmadan kendisini durduruyor ve ortamdan uzaklaşıyor. Nefes egzersizi yapıyor içinde 10 a hatta 20 ye kadar sayıyor ama hala öfkesinin çok yoğun olduğunu hissediyor. O zaman bu kişinin sakin bir ortamda nefes egzersizi yaparken ellerini sıkmasını sonra gevşetmesi daha sonra kollarını sıkması ve gevşetmesi ve bunu bir süre tekrarlama gerektir. İlişkili beden bölgesini gevşetirsek öfkenin de seviyesini düşürmüz oluruz.

5

Öfkenizle ilgili mantıklı akıl yürütmeler yapmalısınız. Herkes aynı durumlara öfkelenmediğine göre temelde öfke bizim neyi nasıl değerlendirdiğimizle alakalı. Öfkeyle ilgili ebeveyn olarak siz kendinizi değiştirdikçe çocuklarınızda kendilerini değiştirecekler. Kendi duygularını ifade eden şiddetten uzak bireyler yetiştirmemiz için ebeveyn olarak bu dönüşümü başlatmalısınız:)))

BİR FİLM



BİR KİTAP