

# ÖFKE

Öfke, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen, son derece doğal, evrensel ve insanı bir duygusal tepkidir

Kontrolsüz öfkenin hem birey hem de toplum üzerinde olumsuz etkileri vardır. Öfke, genellikle suça ve şiddete yönelik davranışlarla ilgili olarak eş ve çocuk tacizi örneklerinde, toplu şiddet olgularında kendini göstermektedir

## Öfke ile ilgili neler bilmeliyiz?

- Öfke yaşadığımız diğer duygular gibi yaşanması gereken duygudur.
- Doğuştan her insanda var olan bir duygudur. Ve olumsuz anlarda verilen insani bir tepkidir.
- Öfke ile neyi sevip sevmemediğimizi, nelerden hoşlanıp hoşlanmadığımızı ifade edebiliriz.
- Çocuklara kötü anlatılmalıdır, "bizi sevindiren bir olay yaşadığımızda nasıl ki mutlu oluruz sonrasında olayın etkisi geçer, yaşadığımız mutluluğunuz ömür boyu sürmez öfkede süresini tamamladığında söner, kaybolur".
- Öfke doğal bir duygudur ancak önemli olan öfkenin nasıl ifade edildiğidir.
- Öfke uygun ifade edildiği zaman sağlıklı yaşanan bir duygudur.

### ÇOCUK ÖFKELENDİ

"Şu an çok sinirlendin, bu seni kızdırdı mı" gibi cümlelerle çocuğun duygusunu yönlendirilmesini sağlayabilirsiniz. Bu aşamada mutlaka göz hizasına eğilmeliyiz ki onu anlayan, ona güç hissettirme çabasında olmayan bir ebeveynle konuştuğunu hissetsin.

"Kızılacak ne var bunda, neden kızdın ki" gibi yorum ve eleştiriler ise asla yapılmamalıdır.

Çocuk duygularını bastırılmadığını(kızılacak ne var bunda demek), değiştirilmek için çaba sarf edilmediğini gördüğünde daha fazla sinirlenmeyecektir.

Çocuk duygusunu fark edip ona duygusunu AYNALADIKTAN sonra(çok kızmışsın, çok öfkelenmişsin...), duygunun yoğunluğunun azalmasını yani çocuğun YATIŞMASINI sağlayabiliriz.

Son olarak da UZLAŞMA yani çatışmayı ve beraberinde getirdiği öfke duygusunu ortaya çıkaran konu hakkında konuşmayı yapabiliriz.

Küçük bir örnek: Kardeşine öfkelenip vurduğunda "çabuk git özür dile" tepkisini vermek yerine "şu an çok öfkelendin, biraz sakinleşebilmen için ne yapabiliriz?" gibi bir cümleyle duygusunu ona aynalayıp, yatışmasını sağladıktan sonra yaptığı davranışın alternatifleri ve sonuçları hakkında konuşmak daha sağlıklı olacaktır.