

## ÖFKENİN İPUÇLARI

Şiddet eğilimi olan, sık sık kavga eden, kendine zarar veren, davranış sorunları olan çocuklara öğretmenler nasıl yaklaşacağı konusunda kararsız kalmakta ve zorlanmaktadır.

Kişiler öfkeliyken çoğunlukla hissettiklerini saldırgan şekilde, hakaret ederek, küçük düşürerek, fiziksel şiddet uygulayarak dışa vururlar. Bu uygun olmayan tepkiler sadece saldırgan davranışlar olmak zorunda değil. Kişiler öfkeliyken hissettiklerini pasif şekilde de yaşayabilirler. Susmak küsmek, kendine zarar vermek, bastırmak ve duygularını içine atmak gibi. Bu şekil de kişi kendini baskı altına almış ve kendine zarar vermiş olur.

**Öfke Bazen Pasif Bir Şekilde Ortaya Konabilir ve Bu Durumda Kişi Kendine Zarar Verebilir. Bu Şekilde Kendine Zarar Vererek Öfkesini Yönetmekte Zorlanan Öğrencilere Yaklaşırken:**

- Yaklaşımınız nötr olmalıdır ("kes/yap" veya "kesme/yapma" demekten kaçının).
- Kendini kesen birine tıbbi müdahale gerektirip gerektirmediğini kontrol edin.
- Kesi ister derin ister hafif olsun mutlaka pansuman yapılmasını sağlayın.
- Her kendine zarar verme, intihar değildir.
- Kendine zarar verme genelde sorunlarla sağlıklı başa çıkma yöntemlerini bilmeyenlerde görülür
- Bir uzmana yönlendirme yapsanız da çocuğu okulda izlemeye devam edin.
- Yaptıklarını onaylamayın, ama onu etiketlemeyin.

**Unutmayın! Dikkat çekmek için değil, bir sıkıntısını gidermek için kendine zarar veriyor.**



Unutmayın!

Öfkenin altında çoğu zaman fark etmediğimiz başka duygular vardır. Örneğin üzüntü, merak, kıskançlık, suçluluk, yalnızlık, anlaşılama, çaresizlik, umursanmama, haksızlığa uğrama gibi.

## ÖFKE NEDİR?

Öfke, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen **son derece doğal, evrensel ve insani bir tepkidir**. Öfke, uygun ifade edildiğinde sağlıklı bir duygudur. Ancak öfke, kontrolden çıkıp yıkıcı hale dönüştüğünde kişinin yaşamında son derece önemli sorunlar açabilmektedir.

Öfkeye yol açan nedenler arasında genellikle ; engellenme, haksızlığa uğrama, fiziksel incinme ve yaralanmalar, tacize uğrama, hayal kırıklığı, saldırıya uğrama, tehditler sayılabilir.

Öfkelendiğimizde 5 boyut birbirine ilişkili ve eşzamanlı olarak aktif olur. Bu boyutlar:

- ◆ **Biliş:** O andaki düşüncelerimizdir.
- ◆ **Duygu:** Öfkenin yol açtığı fiziksel uyarımadır.
- ◆ **İletişim:** Öfkemizi çevremizdekilere yansıtma biçimimizdir.
- ◆ **Etkileniş:** Öfkeli olduğumuzda hayatı algılayış biçimimizdir.
- ◆ **Davranış:** Öfkeli olduğumuzda sergilediğimiz davranışlardır.

## ÖFKE DURUMUNDA VÜCUT TEPKİLERİ

Öfke, çok hafif bir tepkiden hiddete kadar farklı yoğunlukta yaşanan bir duygudur. Diğer duygular gibi fizyolojik ve biyolojik değişmelerle birlikte hissedilir. Eğer dinlemeyi biliyorsak, vücudumuz bize öfkeli olduğumuz konusunda bilgi verir. Öfkenin fiziksel işaretleri vardır:

- ◆ Uyarıcı duyguyu harekete geçirir,
- ◆ Stres ve gerginlik başlar,
- ◆ Enerjiyi arttıran Adrenalin salgısı artar,
- ◆ Nefes alıp verme sıklaşır,
- ◆ Kalp atışları hızlanır,
- ◆ Kan basıncı artar,
- ◆ Vücut ve zihin "savaş ya da kaç" tepkisi için hazır.



**Unutmayın! Sorunlu davranışlar birden bire ortaya çıkmaz. Bu çocuklarla kurulmuş güvene dayalı bir ilişki bile davranışlarında değişim meydana getirebilmektedir...**

# ÖFKE İLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ



**Şiddet öğrenilmiş bir davranıştır. Eğer olumsuz bir davranış öğrenilmişse olumlu bir davranışı da öğretebiliriz.**

**ÖFKEN VE NEFSİN BİR OLUP AKLINI YENER. DAİMA SABIRLI, SEBATLI VE İRADENE SAHİP OLASIN.**

ŞEYH EDEBALI

## ÖFKE YÖNETİMİNDE ZORLANAN ÖĞRENCİLERE NASIL YARDIM EDEBİLİRİM?

➤ Öfkesiyle baş edemeyen bir çocuğa yardım ederken ilk göreviniz, niye öfkeli olduğunu anlamak ve (bunun farkında değilse) onun da anlamasını sağlamaktır. Bu da, dinlemeyi bilmek demektir. 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.

➤ Çocuğun sakin olduğu bir anda, onu neyin bu kadar öfkelenirdiğini sorarak iç dünyasında hissettiği bir duygu veya kendisine söylenen bir şey ise (alay edilme gibi) bunu fark etmesini sağlayarak öfkesinin kaynağına inilebilir. Bazı çocuklar, özellikle ergenlik öfkeleri hakkında konuşmak istemeyebilirler. Bu durumda ne yapılmaya çalışıldığını açıklamak yerine uzman yardımı istenmelidir.



➤ Öfkeli bir çocuğun kırgınlık duygularına ya da başkalarının sataşmalarına vereceği tepkilerde her zaman seçim şansının olduğunu ona göstermek gerekir. Bağırma, vurma, öfke nöbetleri geçirmeyi değil, öğretmene ve arkadaşına neler hissettiğini söylemeyi tercih edebilir. Bu konuda hangi eylemin iyi sonuç doğuracağını düşünmesi teşvik edilmelidir.

## ÖFKE YÖNETİMİNDE ZORLANAN ÖĞRENCİLERE NASIL YARDIM EDEBİLİRİM?

- Öfkeli olmadığı anlarda ya da az da olsa sakin kalarak zor bir durumla başa çıktığında takdir edilmelidir.
- Belli bir süre için öfkesini dışa vurmayacağı ya da anlaştığınız şekillerde dışa vuracağı konusunda onunla anlaşma yapılmalıdır.
- Ona duygularını anlattığı bir günlük tutması önerilebilir. Yazı yazmak zor geliyorsa resim de yapılabilir. Bu yolla; kendisini öfkeleniren problemi, bu probleme nasıl tepkide bulunduğunu, bu tepkinin ne gibi sonuçlar doğurduğunu ve problemi halletmek için iyi bir yol olup olmadığını anlatabilir.
- Öğretmenler de çocuktan beledikleri gibi davranmalıdır. Örneğin yaşanan bir çatışmayı çözmek için öfkelerini kelimelere dökebilir ve ona asıl sorunun öfke olmadığını, bunun ifade edilme biçimi olduğunu gösterebilirler. Bu doğrultuda, anne-babaların şu soruları kendilerine sormaları yararlı olacaktır:

"Ben öfkemi olumlu ve yapıcı biçimlerde ifade edebiliyor muyum?"

"Çatışmaları başarılı bir şekilde çözümlenebiliyor muyum?"

"Çocuğuma öfkesini kabul etmeyi ve ifade etmeyi öğrettim mi?"



## ÖFKE YÖNETİMİNDE ZORLANAN ÖĞRENCİLERE NASIL YARDIM EDEBİLİRİM?

- Uzlaşma sanatı devreye sokulmalıdır. Her iki tarafın da rahat edeceği bir orta yol bulunmaya çalışılabilir. Sakinleşmek, çatışmaya neden olan konular hakkında daha iyi bir konumda olmayı sağlar.
- Sakinleşmeye Yardımcı Olacak Bazı İpuçları:
  1. **ÖFKEYE NEDEN OLAN DÜŞÜNCEYİ DÜŞÜN** : Bazen tartıştığınız konu aslında öfkelenmeye veya tartışmaya değmeyecek bir konu olabilir.
  2. **GEVŞEME**: Derin bir nefes alın ve 10'a kadar sayın, ağızınızdan herhangi bir kelime çıkmadan önce konuyu biraz düşünün.
  3. **ÇEVRE DEĞİŞİKLİĞİ**: Biraz yürüyüş hem konudan uzaklaşmanızı, hem de sakince düşünmenizi sağlar. Kısa bir yürüyüşün ardından konuyu bambaşka bir gözle gördüğünüzü fark edebilirsiniz.
  4. **ZAMANLAMA**: Kendi kendinize sakinleştirici şeyler söyleyin: "Rahatlamam ve sakin olmam lazım. Şiddetli bir tartışma yaşamak istemiyorum." gibi.
  5. **KONUYU DOĞRU DEĞERLENDİRİN** : Örneğin çocuğunuz size karşı saygısızca davranıyorsa, aslında sorun size saygı duymamasından ziyade öfkesini kontrol edememesinden kaynaklanıyor olabilir. Konuyu bu şekilde doğru "çerçeveye" oturttuğunuzda, çocuğunuzun bu sorunu aşmak için sizin yardımınıza ihtiyaç duyduğu gerçeğine odaklanabilirsiniz.
  6. **MİZAH** : Bazen espri öfkeyi yatıştırmanın iyi bir yolu olabilir, ancak kırıcı olabilecek alaycılıktan kaçınmalısınız.