

## Duygu Nedir ve Ne işe yarar?

Duygular, bir kişiye veya bir olaya verdiğiniz tepkilerdir. Bir şey bizi mutlu ettiğinde, biri bizi kızdırdığında veya bir şeyden korktuğumuzda duygularımızı açığa vururuz. Tüm insanlar hisseder ve duygular hayatımızın parçasıdır.

- *Duygular bize önemli bilgiler verir ve işlerin yolunda gidip gitmediğini söyler.*
- *Önemli durumlarda etkili, otomatik ve hızlı cevap sağlayarak hayatta kalmamıza yardım eder.*
- *Harekete geçmemizi sağlar.*
- *Diğer insanlarla iletişim kurmayı sağlar.*
- *Neye ihtiyacımız olduğunu söyler.*
- *Neye ihtiyacımız olduğunu bildiğimizde bu ihtiyaçları giderebilecek adımları atabiliriz.*
- *Aynı zamanda hissettiklerimizi iletmemizi sağlar.*



## Öfke Duygusu

Öfke uygun ifade edildiğinde, son derece sağlıklı ve doğal bir duygudur. Ancak kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüşürse okul-iş hayatında, kişisel ilişkilerde ve genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açar.



Öfke, *çok hafif bir tepkiden hiddete kadar farklı yoğunlukta yaşanan bir duygudur.*

Diğer duygular gibi fizyolojik ve biyolojik değişimlerle birlikte hissedilir. *Eğer dinlemeyi biliyorsak, vücudumuz bize öfkeli olduğumuz konusunda bilgi verir.*

Öfkenin fiziksel işaretleri vardır:

- *Uyaran duyguyu harekete geçirir,*
- *Stres ve gerginlik başlar,*
- *Enerjiyi arttıran adrenalin salgısı artar,*
- *Nefes alıp verme sıklaşır,*
- *Kalp atışları hızlanır,*
- *Kan basıncı artar.*

Öfkenin Kaynakları:

Belirli bir insana, duruma öfke duyabildiğimiz gibi, üzücü bir yaşantı sonrası da kızgınlık yaşayabiliriz.

- *Öfke hem dışsal, hem de içsel bazı olaylarla ortaya çıkar.*
- *Öfkeye yol açan nedenler arasında; engellenme, kıskırtma, reddedilme, rahatsız edici, hoş olmayan uyaran, kişisel haklara ve benliğe saygı gösterilmemesi, ekonomik, kültürel ve sosyal faktörler, biyolojik faktörler, haksızlığa uğrama vb. durumlar sayılabilir.*

## Öfke Kontrolü

Öfke Kontrolü öfkemizi kontrollü bir biçimde kendimize ve çevremizdekilere zarar vermeden ifade edebilmektir.

Öfkemizi kontrol edemediğimizde olumsuz sonuçlarını görmeye başlarız;

- Bireyin öfkesinin ne olduğunu anlaması ve nasıl yöneteceğini bilmesi önemlidir. Öfkenin sağlıklı ve işe yarar olabilmesi için inkâr edilmemesi, bastırılmaması; öncelikle kabul edilmesi, tanınması ve kontrollü bir biçimde ifade edilebilmesi gerekir.
- Öfke kontrolünde temel amaç; saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır.

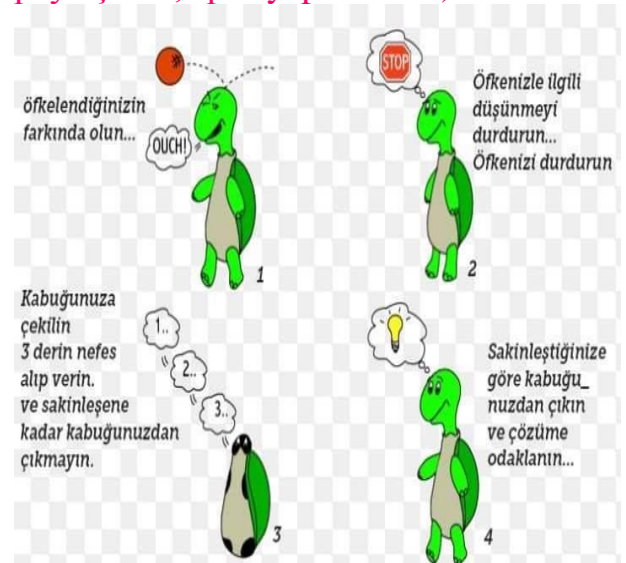


!!!Öfkelenmek doğal bir duygudur, ancak öfkelendiğimizde nasıl davrandığımız ve öfkemizi uygun şekilde ifade etmemiz çok önemlidir.

## Öfke Kontrolü ve Yöntemler

### Öfke Anında Yapılabilecekler

- Dur ve hareket etmeden önce düşün.
- Derin derin nefes almaya çalış.
- Eğer içinden olumsuz ifadeler geçiriyorsa kendini daha mutsuz ya da öfkeli hissedebilirsin. Bu düşünceleri bir süreliğine durdurmaya çalış. “Sakin ol...” şeklinde kendinle içinden konuş.
- Kendini hala sakinleştiremediysen bir süreliğine öfkeli olduğun ortamdaki ve kişiden uzaklaşmaya çalış. Böylelikle öfkenin daha çok artmasını engellemiş olursun.
- Öfkenin geçmesi için kendine zaman tanı.
- Sakinleşebilmek için seni rahatlatabilecek yöntemleri denemeye çalış (müzik dinlemek, yazı yazmak, resim çizmek, yakın bulduğun birisiyle duygularını paylaşmak, spor yapmak vb.)



## Sakinleştikten Sonra Yapılabilecekler

- **Sakinleştikten sonra seni öfkeliendiren olayı düşün.**
- **Ne yapabilirim sorusunu kendine sor ve sorunu çözmeye yönelik çözümler düşün. Olayı farklı açılardan değerlendir.**
- **Bu durumu en uygun şekilde nasıl çözebileceğini düşün. Sakinleştikten sonra seni öfkeliendiren kişiyle duygularını paylaş, bu durumun çözümüyle ilgili neler yapılabileceğini konuş.**
- **Seni öfkeliendiren kişiyle konuşurken sakın olmaya çalış. Açık, net ve kibar bir biçimde seni öfkeliendiren durumu söyle.**



## Sakinleşebilmek için Kullanılabilecek Yöntemler

- **Uzaklaşmak**
- **Nefes egzersizi yapmak**
- **Sayı saymak**
- **Hayal kurmak: Mutlu bir anı, komik bir olayı düşünmek**
- **Fiziksel aktivite: Spor yapmak, dans etmek, top sektirmek**
- **Duygu ve düşünceleri bir arkadaş ya da yetişkinle paylaşmak**
- **Yapacak başka bir şey bulmak: Resim yapmak, kitap okumak gibi**
- **Duyguları bir kağıda yazıp kağıdı yırtmak**
- **Öfkeli bir resim çizmek ve resmi karalamak**
- **Oyun hamuru ya da stres topu sıkmak**
- **Evcil ya da peluş hayvanlarla konuşmak**
- **Rahatlatıcı ya da dinlendirici bir müzik dinlemek**
- **Duygularını yazmak: Duygularını tanımaya çalışmak, öfke nedenini, ihtiyaç duyduğu şeyi düşünmek ve baş etme yöntemlerini yazmak (Öfke günlüğü tutmak)**



•