

# EBEVEYNLERDE ÖFKE KONTROLÜ!



# İÇERİK

- Öfke Nedir ve Neden Öfkeleniriz?
- Öfke Tepkileri ve Sonuçları
- Ergenlerde Öfke
- Anne/Babalara Öfke Kontrolü Hakkında Öneriler



# ÖFKE NEDİR?



Genel olarak öfke doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen duygusal tepkidir.



Öfke kontrol edilemediğinde, saldırgan ve son derece yıkıcı tepkilere dönüşebilir.

# ÖFKE NE DEĞİLDİR?

- Öfke ve saldırganlık aynı şey değildir.
- Öfke bir problem çözme aracı değildir.
- Öfke başkalarını suçlama ve haklı olma yolu değildir. (Beni öfkелendirdiği için yaptım vb.)
- Öfke şiddet uygulamak veya suç işlemek için bir mazeret değildir. (Öfkeden deliye döndüğüm için yaptım vb.)



# NEDEN ÖFKELENİRİZ?



- Kışkırtıldığımızda
- Haksızlığa uğradığımızda
- Hayal kırıklığına uğradığımızda
- Yoğun strese maruz kaldığımızda
- Kendimizi doğru ifade edemediğimizde
- Kişiliğimize saldırı olduğunu düşündüğümüzde



# Öfkenin Kaynakları

## 1-Kendimizden kaynaklanan durumlar

- ✓ **Mizaç özellikleri:** .....
- ✓ **Yetiştirilme Tarzımız:** Mükemmeliyetçi ve eleştiriye kapalı kişilikler öfkelenmeye daha yatkındır.

## 2- Başkalarından kaynaklı oluşan durumlar

- ✓ **Çalışma Hayatındaki Sorunlar:** İşsizlik, işini sevmeme, iş stresi, amir ve/veya iş arkadaşları ile olan sorunlar
- ✓ **Aile ve diğer yakın ilişkilerimizdeki sorunlar**





**Sizi en çok ne/neler  
öfkelenendirir?**

# ÖFKENİN BEDENSEL BELİRTİLERİ

- ✓ Öfkelendiğiniz zaman kalp atımınız ve tansiyonunuz yükselir; adrenalın ve noradrenalin gibi enerji hormonları en üst seviyeye çıkar.
- ✓ Nefes alıp verme sıklaşır.
- ✓ Şah damarları; özellikle yüz ve alındaki bölümleri genişler.
- ✓ Kasların gerginliği ve titremesi artar.
- ✓ Tükürük bezinin salgısının azalması nedeniyle boğaz kurur.





# ÖFKENİN BEDENSEL BELİRTİLERİ

- ✓ Terleme artar, deri direnci azalır.
- ✓ Beden öne doğru eğilerek saldırıya hazırlanır.
- ✓ Gözler kararır, solunum hızlanır, ağız kapanarak dişler sıkıldığı için solunum burun delikleri açılarak sağlanır.
- ✓ Kan damarları genişler, kan dolaşımı hızlanır. Bundan ötürü kızarma veya şişme meydana gelebilir.



# Öfke Hangi Tepkilerle Gösterilir?

- Saldırganlıkla
- Bastırmayla
- Pasif- agresif tepkilerle
- Kontrollü olarak

# 1-Saldırgan Tutum ve Sonuçları

Saldırganlık öfkenin kontrol edilememesinin sonucunda ortaya çıkan davranışlardır.



- Onarılması güç pişmanlıklar yaşanabilir.
- Kendine ya da başkalarına fiziksel ve duygusal zararlar verme riski ortaya çıkar.
- Problemler çözülmeden durur.
- Öfkesini saldırganca yansıtan kişiye karşı öfke, korku veya düşmanca duygular beslenebilir.
- Başı yasalarla derde girebilir.
- Yaşam kalitesi düşer.

## 2- ÖFKEYİ BASTIRMANIN OLASI SONUÇLARI



- ✓ Sigara ve madde bağımlılığına
- ✓ Yeme bozukluklarına
- ✓ Kronik kalp damar hastalıklarına
- ✓ Baş ağrısına
- ✓ Yüksek tansiyona,
- ✓ Mide hastalıklarına
- ✓ Depresyona yol açarak kişinin fiziksel ve ruh sağlığı için ciddi tehditler oluşturur.



# 3-Öfkeyi Pasif- Agresiflikle Gösterme



- ✓ Pasif-agresifliğin en belirgin özelliği, öfkenin doğrudan değil de dolambaçlı yoldan ve bir takım davranışlarla gösterilmesidir.
- ✓ İnatçılık, öğrenilmiş çaresizlik, kin, somurtkanlık, erteleme ve elde olan işleri bilerek yapamamak şeklinde kendini gösterir.

- ✓ Duruma göre, özellikle eleştirel, kavgacı ve içerlemiş davranarak karşındakini cezalandırmayı ve kendi istediği gibi hareket edilmesini sağlamaya çalışırlar.
- ✓ Karşındakilere kızar, sinirlenirler. Bu kızgınlık pasif bir misilleme yoluyla ortaya çıkar.

# 4-Öfkenin Kontrollü Olarak İfade Edilmesi

- Öfkesini sağlıklı bir şekilde yönetebilen bireyler, görünürdeki nedeni ve alttaki gerçek duyguyu keşfeder/ifade eder, ve mesajını karşısına iletebilir. Böylelikle hem kendine hem de karşıdakine zarar vermeden sesini duyurur, rahatlar ve sorunun çözümü için ilk adımı atmış olur.





**Siz**  
**öfkenizi nasıl gösteriyorsunuz?**

# **EBEVEYNLER VE ÖFKE**



# Öfkeli Anne/Baba Çocuğa Ne Hissettirir?

Çocuk dünyanın güvenli bir yer olduğu kanısına ebeveynleri sayesinde varır. Eğer anne baba çocuğa sıkça bağıriyorsa, çocuk kendini güvende hissetmeyecektir ve her an “şimdi bağıracaklar mı?” düşüncesiyle tetikte olacaktır. Sürekli tetikte olmak çocukta **stres hormonlarını** arttıracak ve gelişimini olumsuz yönde etkileyecektir.



# ASLINDA GERÇEKTEN ÇOCUĞUNUZA MI KIZGINSINIZ?



# Yön Değiştirme Savunma Mekanizması

- ✓ Öfkenin kaynağına gösterilemeyen tepki, daha az tehdit edici ve daha kolay ulaşılabilen bir nesneye yöneltilmektedir.
- ✓ Öfkenizi en çok kime/kimlere yneltirsiniz?

# Anne/Babayı Öfkeliendiren Ergen Davranışları

- ✓ Anne babanın otoritesine karşı gelmesi
- ✓ Çabucak bağırması ve küfürlü konuşması
- ✓ Gizli olarak yapılan ve can güvenliğini riske atan davranışlar ( ehliyetsiz araba, motor kullanımı vb.)
- ✓ Okuldan kaçması
- ✓ Sigara, alkol vb. madde kullanması
- ✓ Okuldan sık sık şikayet gelmesi



# Anne/Babayı Öfkeliendiren Ergen Davranışları

- ✓ Uyuma ve uyanma saatlerine uymaması
- ✓ Tüm uyarılara rağmen teknolojik aletleri uzun süre kullanması
- ✓ Vurdum duymaz olması
- ✓ Sorumluluklarını önemsememesi
- ✓ Anne babayı utandıracak davranışlar yapması
- ✓ Karşı cinsle arkadaşlıklar (Daha çok kızlar için)



**ERGENLER VE ÖFKE**

# Ergenlerde Öfke Nedenleri

- ✓ Yaş Dönemi Özellikleri
- ✓ Ailevi Nedenler
- ✓ Başlıca Diğer Nedenler



# Ergenleri Öfkeliendiren Ebeveyn Davranışları

- ✓ Kardeş, arkadaş ve akraba çocuklarıyla kıyaslanması
- ✓ Başkalarının yanında eleştirilmesi, rencide edilmesi
- ✓ Odasına izinsiz girilmesi, özel eşyalarının karıştırılması
- ✓ Arkadaşlarının onaylanmaması,
- ✓ Kılık kıyafetine karışılması





# Ergenleri Öfkeliendiren Ebeveyn Davranışları

- ✓ Çocuk muamelesi yapılması
- ✓ Onun adına konuşulması
- ✓ Emir cümleleriyle konuşulması
- ✓ Dışarı çıkmasına izin verilmemesi, dışardayken sık sık aranması
- ✓ Sohbetlerin öğüt verme seansına dönüşmesi



# Ergenlerin Öfkesini Tetikleyebilecek Sözler

- Senden bir halt olmaz
- Neden öyle yaptın/ yapmadın?
- Sen daha ne yaşadın ki... Ben senin yaşındayken...
- Bu konuda böyle.....davranmalısın
- Senin yüzünden.....
- Bıktım senin hatalarından...çocuk gibi davranıyorsun.... ne halin varsa gör...



# Saldırgan Ergenlerde Öfke

- Öfkesini bağırarak, haykırarak gösterme
- Ortalığı yıkıp devirme
- Küfür ve tehdit edici, kışkırtıcı konuşma
- Kavga başlatma
- Hayır kelimesini kabul etmeme, ısrarcı olma
- Kural tanımama, büyüklere karşı gelme
- Kontrolsüz davranışlar
- Karşısındakilere fiziksel zarar verme



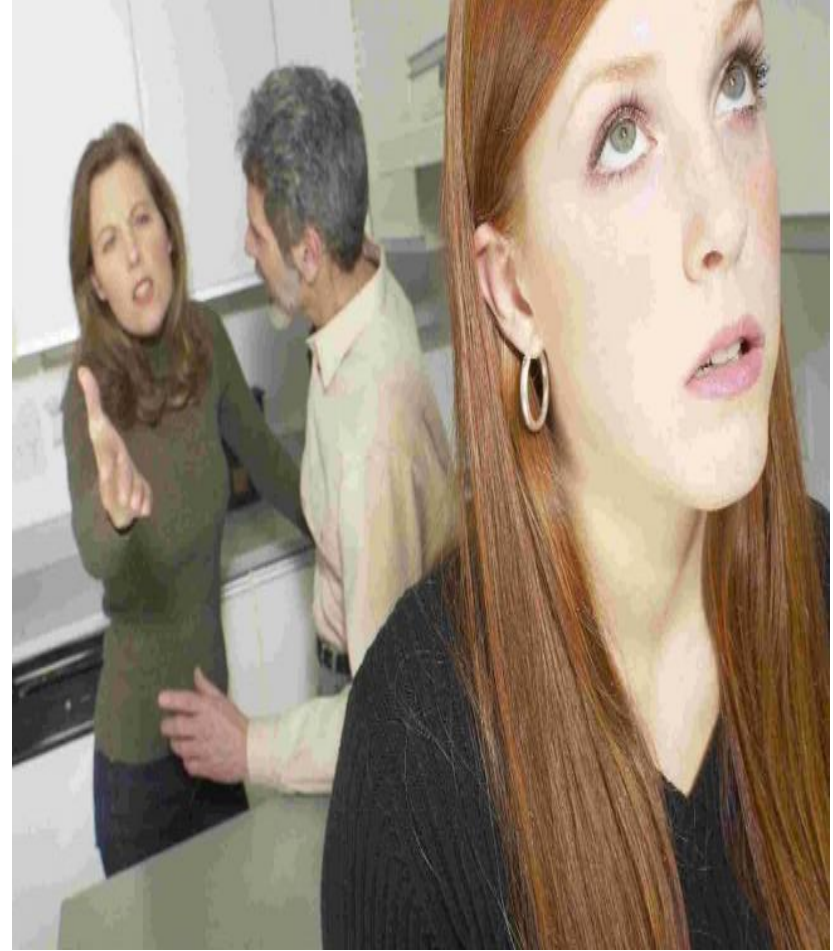
# İçe Dönük Ergenlerde Öfke

- Zamanın çoğunu yalnız geçirme
- Öfkeyi içine atma/ bazen birden bire parlamama
- Dışarıdan bakıldığında mutsuz, duygusuz, pasif ve güçsüz görünme
- Sık sık ağlama, kendini nedensiz yere suçlama
- Kendine ya da duvarlara, kapıya, cama zarar verme
- Sık sık psikosomatik ağrılardan şikayet etme( karın, baş, mide ağrısı)



# Ergenlerde Pasif Agresif Tutumlar

- Sizi dinlermiş gibi yapıp aslında dinlememe
- Karşı çıkmama ama yapacağını söylediği şeyleri bir yolunu bulup yapmama
- Son dakikaya kadar erteleme
- Küsme, alınma ve kendini iletişime kapatma
- Seslendiğinizde cevap vermeme, duymazdan gelme
- Elinden geldiği halde bir işi en ağır şekilde yapma
- Gerekçe olarak sık sık unuttuğunu söyleme
- Bir yandan saldırgan ve küstah davranırken diğer taraftan pişmanlık gösterme, defalarca özür dileme



**Ne Yapmalı/ Ne Yapmamalı?**

# ÖFKE GÖSTERME BİÇİMİNİZİ FARKEDİN



- ✓ Ailenizde öfke nasıl ifade edildiğine bakın. Eşinizle konuşmalarınızı dışarıdan bir gözle değerlendirin.
- ✓ Saldırgan mısınız/ Pasif Agresif misiniz/ Bastırıyor musunuz? Bunlardan biriyseniz iletişim biçiminizi değiştirmeye çalışın. Siz değiştikçe zamanla çocuğunuz da değişecektir.

# SORUNU ÇÖZMEK İÇİN ÖNCE SAKINLEŞİN!



Karşınızdakini suçladığınızda, gelecek cevap ya savunmadır ya da karşı saldırıdır. Her ikisi de problemin çözümünde etkili değildir. “Bir problem var ve bu senin suçun” mesajını vermek yerine, “Bir problem var ve bu beni üzüyor, bunu nasıl çözebiliriz?” demeyi deneyin.

Bazen uzaklaşmak en iyisidir! O ortamdan bir süre uzaklaşıp, sakinleşmeye çalışın. Kendinizin ve karşınızdakinin öfkesinin kontrolden çıkmasına izin vermeyin.





Siz bağırmayın, onun da size bağırmasına izin vermeyin. Böyle durumlarda onunla tartışmaya girmek yerine “**Şu anda çok sinirlisin ve bana istemediğim şekilde davranıyorsun. Konuşmamıza sen sakinleşinceye kadar ara verelim**” diyerek yanından uzaklaşın. Saygısızlığı hoş görmeyeceğinizi ona öğretin.

# Çatışmaları Tatlıya Bağlayın

Çatışmalarınızı hallettiğinizde, konuşmanızı yapıcı bir ifadeyle “Neyse ki problemleri konuşarak halledebiliyoruz” veya “Problemi bugün çözemesek bile bu konu üzerine konuşabilmemize çok mutlu oldum” şeklinde olumlu bir ifadeyle ya da ona sarılarak noktalayın.



# Net Kurallar Koyun

Ergenlerin haksızlığa karşı hassasiyetlerini mutlaka dikkate almak gerekir.

- ✓ Kurallar adil olmalı
- ✓ Kurallar net olmalı
- ✓ Kurallar tüm aile üyeleri için olmalı



# GERÇEK DUYGUNUZU KEŞFEDİN

- Öfkenizin altında yatan gerçek duygu ve düşünceyi bulup, kendinizle ilgili farkındalığınızı arttırın.
- **Aslında ne hissediyorum? Kırgınlık? Engellenmişlik/ Haksızlığa uğramışlık/.... ?**



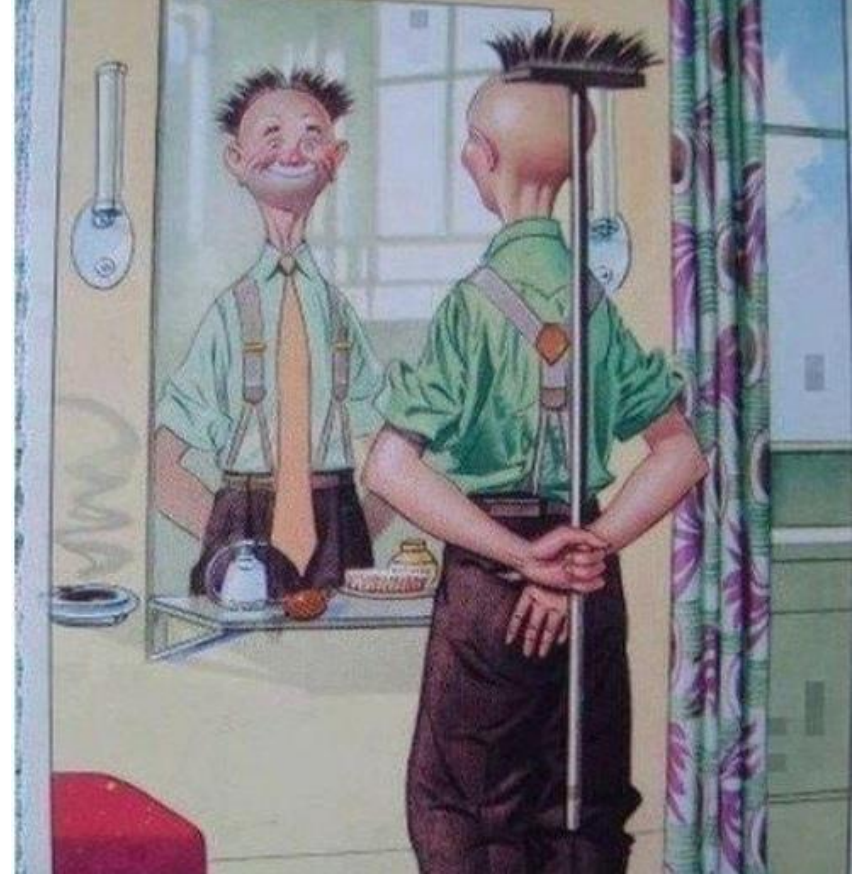
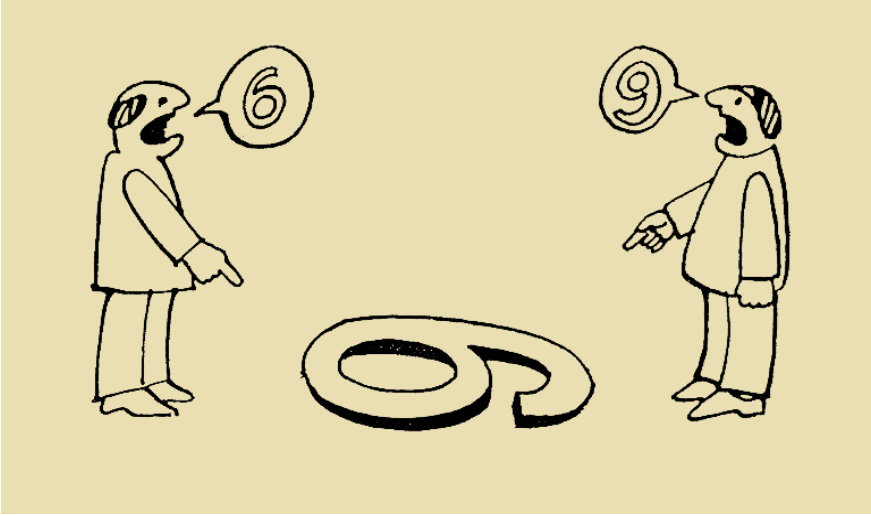
# SÖZCÜKLERE DİKKAT!

- Olumsuzluk ifade eden ve öfke uyandıran "**Asla**" ya da "**Her zaman**" gibi sözcükleri zihninizde yakalamaya çalışın. Bu sözcüklerle başlayan cümleler kurmak, öfkelendiğinizde haklı olduğunuzu düşünmenize yol açar ve problemin çözümüne katkıda bulunmaz.
- Önce yavaşlayın, gösterdiğiniz tepkileri gözden geçirin, aklınıza gelen ilk şeyi söylemeyin, asıl söylemek istediğiniz şeyi düşünün, karşınızdaki kişinin söylemeye çalıştıklarını dinlemeye ve anlamaya çalışın, hemen cevap vermeyin.



# BAKIŞ AÇINIZI DEĞİŞTİRİN!

Olaylara bakış açınızı değiştirmek sizin elinizdedir. Bakış açınızın değişmesi, olayların sizde yarattığı öfke duygusunu taşınabilir boyuta indirgemenize ve doğru biçimde ifade etmenize yardımcı olacaktır.



## AÇIK OLUN

- ✓ Çocuğunuz eğer hatalı şeyler yapıyorsa ona gizliden gizliye kızgınlık beslemeyin ve hatalı davranışlarını açıkça söyleyin. Bu davranışını neden onaylamadığınızı anlatın. Bunları doğru bir şekilde anlatırsanız o da bunu anlayacaktır.



# SUÇLULUK DUYGUSUYLA HAREKET ETMEYİN

- Çocuğunuza istemeden öfkeli davrandıysanız, suçluluk duygusuyla ondan sürekli bir şekilde özür dilemenize gerek yoktur. Pişmanlık duygusuyla onun her istediğini yapmanız ve koyduğunuz kuralları yıkmasına da izin vermeniz doğru değildir. Öfkeli davrandıysanız ona sarılın ve onu sevdiğinizi söyleyin.





# ÖFKE KONTROLÜ YÖNTEMLERİ



**Öfke kontrolünde temel amaç;  
saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere  
zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır.**

# ÖFKEYİ BOŞALTMAK yerine ÖFKEYLE BAŞETMEK

## Yanlış Yaygın İnançlar

- Öfkeni boşaltırsan rahatlarsın
- *Başkalarını* değiştirebilirsin

## Doğru Olan

- Öfkeyle baş edebilirsin
- Kendine ve başkalarına zarar vermeden anlatabilirsin



# Ö.K.Y: ÖFKEYİ TETİKLEYEN BEKLENTİLERİ GERÇEKÇİ BEKLENTİLERLE DEĞİŞTİRME

Bütün istediklerim olmalı



İstediğim şeylerin bazılarını elde edebilirim/İstediğim şeylerden bazıları hiç bir zaman olmayabilir

İstediklerim hemen olmalı



Çoğu isteğimin gerçekleşmesi için beklemem gerekir

İnsanlar ben söylemeden ne istediğimi anlamalı



Herkes ne istediğimi ve neye ihtiyacım olduğunu bilemez

# Ö.K.Y: ÖFKEYİ TETİKLEYEN BEKLENTİLERİ GERÇEKÇİ BEKLENTİLERLE DEĞİŞTİRME

Biri beni gerçekten seviyor ise neye ihtiyacım olduğunu ve ne istediğimi bilir



Onlarla paylaşmazsam insanlar ne istediğimi ve neye ihtiyacım olduğunu bilemezler

Biri beni gerçekten seviyorsa istediklerimi bana verir veya elde etmem için bana yardım eder



İnsanlar beni sevse de istediklerimi yapmayabilir ya da yapmak istemeyebilir

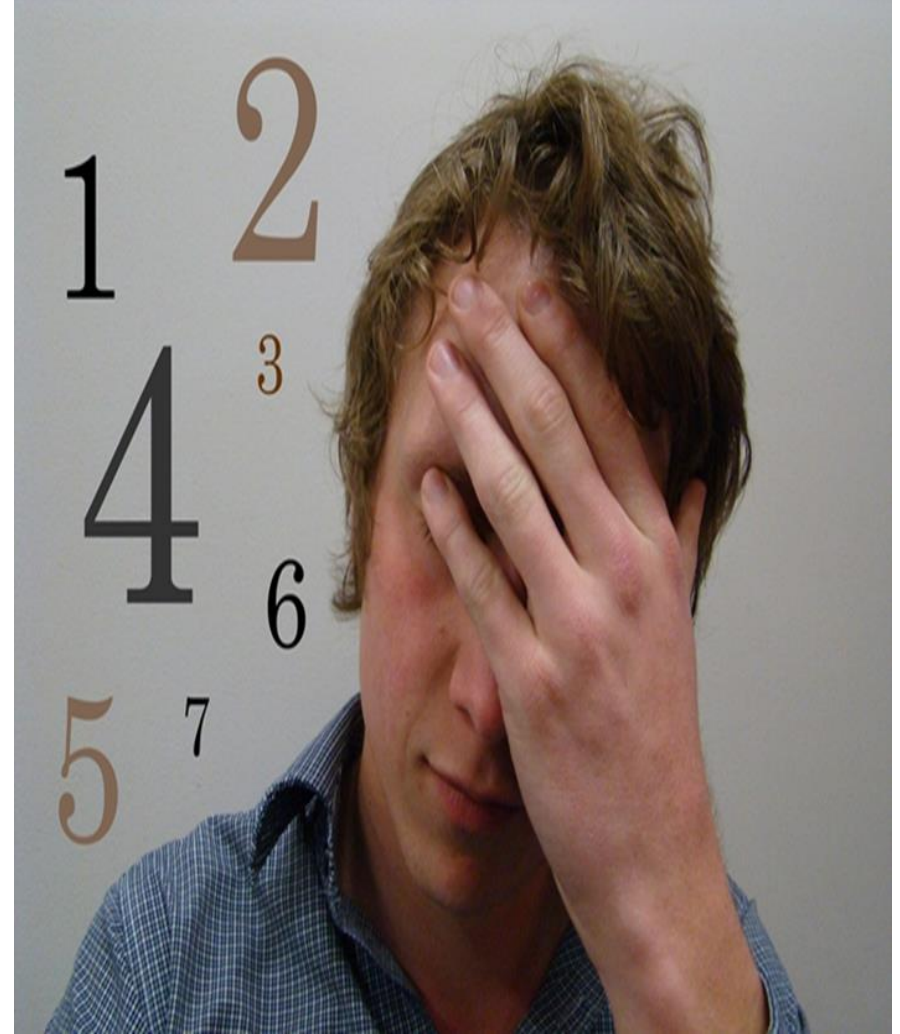
Önce benim istek ve ihtiyaçlarım karşılanmalı/Benim istek ve ihtiyaçlarım daha önemli



Her insanın kendince önemli farklı istek ve ihtiyaçları vardır

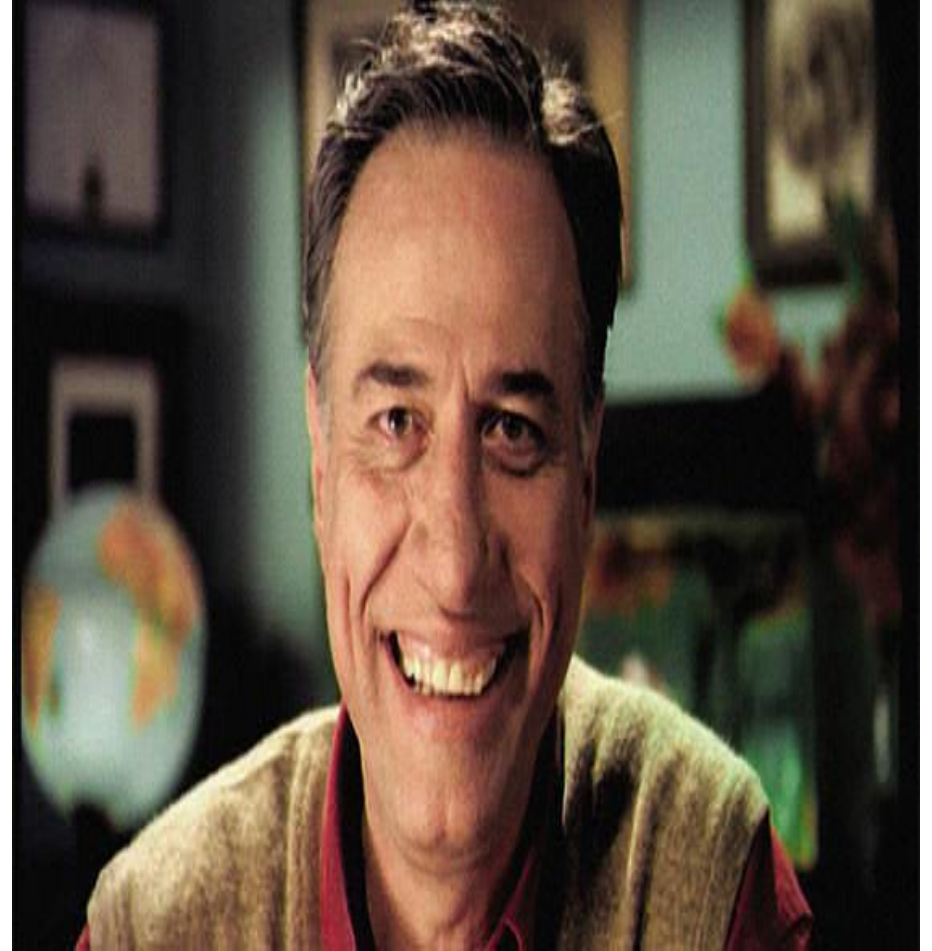
# Ö.K.Y: İçimizden Sayı Sayma

- ✓ Sakinleştiğinizi hissedene kadar ve tabi ki yavaş yavaş sayı saymak önemli bir öfke kontrol yöntemidir.
- ✓ Çünkü, bu süre içerisinde düşünmenizi sağlayarak, sizi ve karşınızdaki kişiyi üzecek veya daha da kızdıracak sözler söylemenizi engeller.



# Ö.K.Y: Mizaha Yer Verme

- Espri öfkeyi pek çok açıdan yatıştırır. Öncelikle daha dengeli bir perspektif kazanmanıza sağlar.
- Espri yapmak, stresli bir ortamdaki gerginliği azaltabilir.



# Ö.K.Y: Hobi Sahibi Olma

Negatif enerjiyi boşaltmak için hafta/gün içinde sadece kendinize ait bir zaman diliminde çeşitli hobiler gerçekleştirebilirsiniz. Toprakla ve bitkilerle uğraşmak, bir enstrüman çalmak, doğa yürüyüşleri, spor vb.)



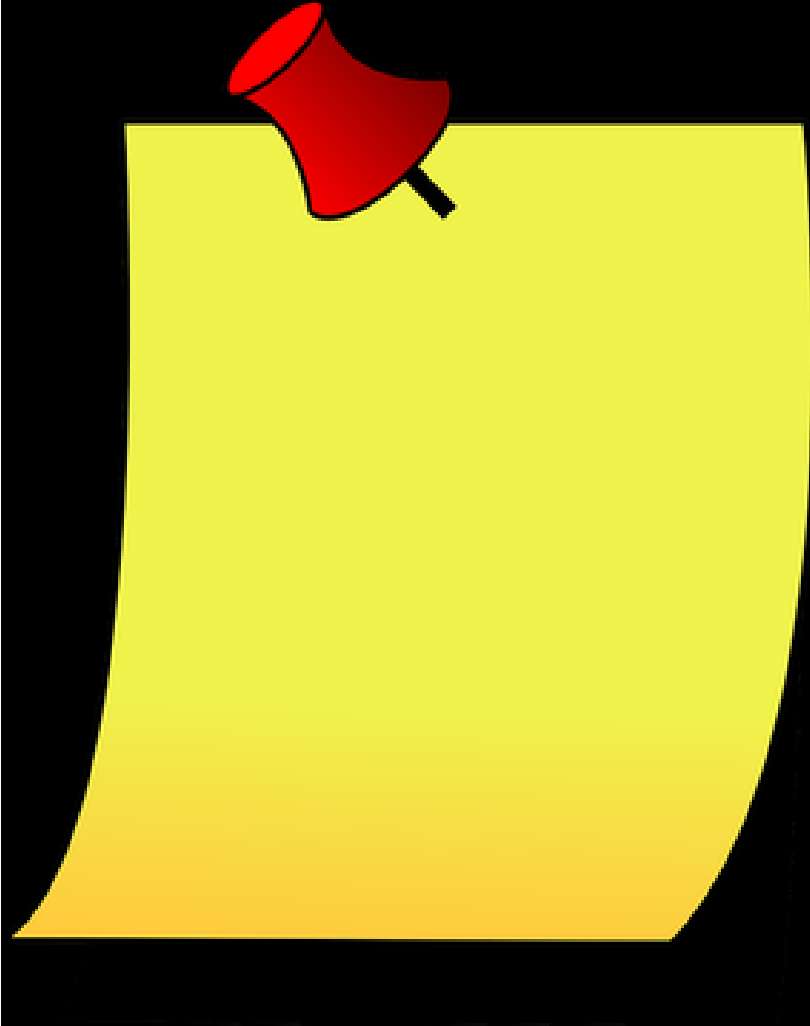
# Ö.K.Y: Gevşeme Egzersizleri

- Kendimizi öfkeli hissettiğimizde derin derin nefes almak, hoş ve güzel olayları, manzaraları zihnimizde hayal etmek, kaslarımızdaki gerginliği azaltmaya çalışmak öfkemizin yatışmasına ve sakinleşmemize yardımcı olacaktır.





# Ö.K.Y: ÖFKE GÜNLÜĞÜ



- NEREDE?
- NE OLDU?
- BEN NE YAPTIM?
- NE KADAR ÖFKELENDİM?  
NASILDIM?



# Biraz da Empati...



**Ne kadar kızarsanız kızın, karşınızdakinin sancılı bir dönemden geçen bir ergen olduğunu; tam da bu nedenle sağduyulu ve sakin olması gereken kişinin öncelikle siz olduğunuzu unutmayın...**

Siz genç olmak nasıl bir şeydir biliyorsunuz, kendinizi onun yerine koyabilirsiniz; ama kızınız/ oğlunuz ebeveyn olmanın nasıl bir şey olduğunu bilmez. Yani sizin gibi hissedip düşünemez. Bu nedenle ondan sizi anlamasını beklemek haksızlık olur.

## Eğer Çocuğunuz;

- ✓ Her gün arkadaşlarıyla kavga edip onlara vuruyor ve/ veya çok sık ağlıyorsa,
- ✓ Yaşıtlarına göre daha yoğun öfke gösteriyorsa,
- ✓ Yaşamın her alanında öfkelenecek bir şey buluyor ve genelde kendini öfkeli hissediyorsa,
- ✓ Öfkeyi bir iletişim kurma yolu veya sorunları çözme aracı olarak kullanıyor
- ✓ Küçük bir hatanın düzeltilmesi gibi başına gelen basit bir olayı bile kendisine yapılmış bir haksızlık gibi algılıyorsa,
- ✓ Kendini öfkeliendiren kişi ya da duruma karşı bir şey yapamıyor ve öfkesini kendine yöneltiyorsa,
- ✓ Yanlış yaptığında ya da zorlandığında genellikle öfkeleniyor ve eşyalara zarar veriyorsa,

**Öfke onun için bir sorun haline gelmiş demektir.**

# Öfkelendiğinizde;

- Kontrolünüzü kaybediyorsanız
- Başkalarına fiziksel zarar veriyorsanız
- Yatışmak için herhangi bir maddeye ihtiyaç duyuyorsanız
- Sonradan pişman olacağınız söz ve davranışlarda bulunuyorsanız
  - Sorumluluklarınıza odaklanmakta zorlanıyorsunuz
  - Yasaların suç saydığı eylemleri işliyorsunuz

**Ciddi öfke kontrol sorununuz var demektir ve mutlaka bir uzmandan yardım almalısınız!!**



Öfkeye sarılmak, birine atmak için kavradığınız  
sıcak bir kömür parçası gibidir;  
yanan aslında sizsinizdir.

**Buddha**



Öfke, rüzgar gibidir, bir süre sonra diner;  
ama birçok dal kırılmıştır bile.

**Mevlana**