**ÖFKE VE KONTROLÜ**

İnsanlar doğaları gereği çeşitli duygular yaşar.Öfke de diğer duygular gibi sıkça hissedilen temel duygulardan biridir.Öfke olumsuz duygular sınıfında yer alsa da normal,herkes tarafından hissedilen vazgeçilemeyen bir duygudur.

Öfke kontrolü öğrenilebilir,kontrol edilemediğinde saldırganlık ortaya çıkar.Öfkenin de bir ömrü vardır ve bunu tamamladığında son bulur, önemli olan öfke hissedildiğinde kişinin kendisine ve çevresine zarar vermeden öfkesini yaşamasıdır.

**Öfkenin ortaya çıkışı iki temel nedene dayanır.**

1.Bireyin kendisinden kaynaklanan durumlar

2.Başka bireylerin onda oluşturduğu duygular ve başkaları kaynaklı oluşan durumlar.

Pisikolog Dr Thomas Gordon öfkeyi bir buzdağına benzetir.Bilindiği gibi buzdağının büyük bir kısmı suyun altında kalır ve görünmez, görünen daha küçük kısmı da suyun üzerindedir.Gordon insanın yaşadığı öfkenin yalnızca buzdağının görünen kısmı olduğunu, altta kalan büyük bölümde de öfke duygusunun altında yatan başka gizli duyguların bulunduğunu ifade eder.Suyun altında kalan bu gizli duygular birikip, katılaşınca buzdağının tepesindeki öfkeyi oluşturur yani; kişinin öfkelenmesine neden olan aslında çoğu zaman farketmediği başka duygulardır. Ör:üzüntü,merak,kıskançlık,suçluluk,yalnızlık,… gibi. Öfkenin kaynaklarını ortadan kaldırmak için buzdağının altındaki bu gizli duyguların anlaşılabilmesi gerekir.

**Öfke hisseden insanlarne gibi tepkiler sergiler ?**

Oto kontrol mekanizmasını kullanamayan insanlar saldırganca davranıp, sonrasında pişmanlık yaşar.Kimi insanlar ise, öfkelerini sonuna kadar bastırır.Bastırılmış öfke; bir süre sonra kişinin kendisine döner, beden bu yükü taşıyamaz ve tepki gösterir.Kişide hipertansiyonşdepresyon, ülser, alerji gibi sıkıntılara yol açabilir.

Kimi insanlar ise; öfkesini neyin tetiklediğini bilerek bir takım başetme becerileri geliştirir.Böylece, öfkelerini kendilerine veya başkalarına zarar vermeden ya da kimseyi incitmeden kontrol altına almayı başarırlar.Bu öfkeyle başetmede en sağlıklı yoldur.

**ÖFKEYİ KONTROL ALTINA ALMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?**

**Öfkenin gerçek kaynaklarına odaklanmak**

Kişi kensisine şu soruları sormalı.

-Bu durumda beni öfkelendiren ne?

-Burada asıl sorun ne?

-Ne düşünüyorum,ne hissediyorum?

 Örneğin eve geç gelen çocuğuyla ilgili endişe duyan anne,çocuğu eve geldiğinde bunu ona öfke olarak yansıtabilir.Öfkesinin altında ise;merak,endişe,korku yatmaktadır.Neden hangi duygu olursa olsun öfke hissedilmesine sebep olan gizli duyguların öfkelenmeden ifade edilmesi ve boşaltımı için her zaman daha etkili bir yol vardır.

**Vücuttaki fiziksel değişiklikleri farketme ve gevşeme**

Öfke başlamadan önce veya öfke patlaması yaşandığı anda vücutta birtakım fiziksel değişiklikler görülür.Bu belirtiler;kaşarın çatılması,vücudun gerilmesi,dişlerin ve yumrukların sıkılması,kan basıncının yükselmesi,ellerin,dizlerin ve sesin titremesi vb şeklinde olabilir.Bu belirtiler hissedildiği anda basit gevşeme egzersizleri uygulanırsa ,öfke büyük oranda kontrol edilebilir.

**Bazı basit gevşeme egzersileri**

Diyaframdan derin nefes almak

Kendi kendini gevşe ve sakin ol diyerek telkin etmek

Sevdiğin rahat ettiğin bir şeyi hayal etmek

Yoga yapmak

İletişim becerilerini bilmek ve uygulamak

Pozitif düşünmek

**Sakinleşmeye yardımcı olacak bazı ipuçları**

**1.**Tartışmanın konusunu değerlendirin;bazen bu konu tartışamaya bile değmez.

**2**.Derin bir nefes alın ve 10’a kadar sayın

**3.**Yürüyüşe çıkın.

**4**.sakinleşmek için kendi kendinizle konuşmayı deneyin.

**5**.Konuyu doğru çerçevelendirin.

**6**.Esprilerden faydalananın,ancak alay etmeyin.

 **Herhangi bir kimse öfkelenir bu kolaydır**

 **Ne varki doğru insana**

 **Doğru derecede**

 **Doğru zamanda**

 **Doğru maksatla**

 **Doğru biçimde öfkelenmek…**

 **İşte bu zordur!**

 **ARİSTOTELES**