

# ÖFKE YÖNETİMİ



## ÖFKE NEDİR?

*İnsanlar doğaları gereği duygulanım yaşarlar. Gün içerisinde yaşanan bir çok duygu durumu gibi (sevinç, heyecan, üzüntü, şaşkınlık vb..) öfke de sıkça hissedilen temel duygulardan biridir. Tüm duygularımız gibi öfke de normal, herkes tarafından hissedilen ve vazgeçilemeyen bir duygudur. Güçlü hissedilir, bu yüzden insanlara korkutucu gelebilir fakat öfkenin kontrol edilmesi öğrenilebilen bir şeydir*

## ÖĞRETMENLER İÇİN ETKİLİ ÖFKE KONTROL YÖNTEMLERİ NELERDİR?

*Duygularınızı İfade Edin  
Nefesinize Odaklanın  
Mizahı Kullanın  
Ortamdan Uzaklaşın  
Yapıcı Olmaya Çalışın  
Empati  
Pozitif Düşünün  
Uzlaşma Yolunu Deneyin*



## **ÖFKE YÖNETİMİNDE ZORLANAN BİREYLERE NASIL YARDIM EDİLEBİLİR?**

- **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.**
- **Birey konuşurken ona ilgi göstermek, onu dinlemek ve onun söylediklerini dikkatle değerlendirmek yerinde olacaktır.**
- **Öfkeli olmadığı anlarda ya da az da olsa sakin kalarak zor bir durumla başa çıktığında takdir edilmelidir.**
- **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.**
- **Öğretmenler de çocuktan beklendiği gibi davranmalıdır. Örneğin yaşanan bir çatışmayı çözmek için öfkelerini kelimelere dökebilir ve ona asıl sorunun öfke olmadığını, bunun ifade edilme biçimi olduğunu gösterebilirler.**