

# DUYGU NEDİR VE NE İŞE 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.



# ÖFKE DUYGUSU

Öfke uygun ifade edildiğinde, son derece sağlıklı ve doğal bir duygudur. Ancak kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüşürse okul-ış 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:

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

Çocuğunuzun öfke duygusunu uygun bir şekilde ifade edebilmesi için;

- Çocuğunuzun sakinleşmesine yardımcı olun.
- Neden sinirlendiği konusunda düşünmesini sağlayın.
- Çocuğunuzun diğer arkadaşının/arkadaşlarının duygularını anlaması için yardım edin.
- Olayla ilgili duygularınızı çocuğunuzla paylaşın.
- Ona olayla ilgili en iyi çözümü bulabilmesi konusunda destek olun.
- Şiddete başvurmadan olayı çözdüğünde takdir edin.
- Çocuğunuza öfkelenmenin doğal bir duygu olduğunu fakat başkalarına zarar vermenin kabul edilemez olduğunu söyleyin.

# ÖFKE YÖNETİMİ



## VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

- 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 KONTROLÜ VE YÖNTEMLER



## 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 sıkamak
- 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)

## 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 sakin olmaya çalış. Açık, net ve kibar bir biçimde seni öfkeliendiren durumu söyle.



Öfkelendiğinizin farkında olun...



1

Kabuğunuza çekilin 3 derin nefes alıp verin. ve sakinleşene kadar kabuğunuzdan çıkmayın.



2

Öfkenizle ilgili düşünmeyi durdurun... Öfkenizi durdurun



3

Sakinleştiktinizde göre kabuğu\_ nuzdan çıkın ve çözüme odaklanın...



Aşağıda kullanılabileceğiniz ve çocuklarınıza da öğretebileceğiniz bazı yöntemler örneklendirilmiştir:

## 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 öfkeliendiğin ortamdan 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.)