

## Çocuğunuza Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

- Öncelikle öfkelerini kontrol etmekte güçlük yaşayan çocuğa yardım ederken ona iyi bir model olmalısınız. Örneğin, eşinize öfkelendiğinizde kapıyı çarpıp çıkıyorsanız sınıfta da çocuğunuz aynı davranışı yapacaktır.
- Öfkesiyle baş edemeyen bir çocuğa yardım etmenin en önemli yollarından biri de onunla tartışmak yerine sakinleşmesini beklemektir.
- Çocuk öfkeliyken niye öfkeli olduğunu anlamaya çalışmak ve onun da kendi öfkelerini anlamasına yardımcı olmak gerekir.
- Çocuk öfkeliyken etrafına zarar veriyorsa, ona bu davranış yerine ne yapabileceğini söylemek yararlı olacaktır.
- Çocuğun öfkelerini ifade edebileceği bir günlük tutmasına fırsat vermek faydalı olacaktır. Yazı yazmak zor geliyorsa resim de yapabilir. Kendisini öfkeliendiren problemi, nasıl tepkide bulunduğunu, bu tepkinin ne gibi sonuçlar doğurduğunu ve problemi halletmek için iyi bir yol olup olmadığını, neyin daha iyi olabileceğini anlatmasını isteyin.

## Mart ve Nisan Aylarında...

### Bizden Haberler:

- Anasınıfından birinci sınıfa geçişte öğrencilerimizi belli gelişim alanlarında daha iyi tanımak için "Okul Olgunluğu" değerlendirme çalışması başlayacaktır.
- 9. sınıf öğrenci ve velilerimize yönelik Rehberlik Servisi ve ÖSS Danışmanımız tarafından "Alan seçimi ve ÖSS" semineri yapılacaktır.
- 11. sınıf öğrencilerimize "Sınav Taktikleri" konusunda bilgi aktarımı yapılacaktır.

### Öğrencilerimiz İçin...

Her düzeyde süreli grup çalışmalarımız devam edecektir.

1. sınıf "Öfke Kontrolü", 2. sınıf "Yaratıcılık", 3. sınıf "Atılganlık", 4. sınıf "Karar Ver ve Uygula", 5.6.7. sınıf "Sosyal Beceri", 8. sınıf "Sınav Kaygısı ve Motivasyon" Hazırlık sınıfı "Motivasyon" 9. sınıf "KADES" (Kariyer Destek) ve 11. sınıf öğrencilerimizle 'Hayata Dair' süreli grup çalışmaları yapılacaktır.

### Velilerimiz İçin...

6. sınıf velilerimize "Anne-Baba Tutumları", 7. sınıf, Fen Lisesi ve 9. sınıf velilerimize "Ergen Destek" konulu süreli grup çalışması yapılacaktır.

Tüm grup etkinliklerimiz başlama tarihinden önce öğrenci ve velilerimize duyurulacaktır.



Terakki Vakfı Okulları  
Ebulula Mardin Caddesi 12/A 34335 Levent İSTANBUL  
T. 0212.351 00 60 (Pbx) • F. 0212.351 07 37 • terakki@terakki.org.tr • www.terakki.org.tr

# gelişim

Terakki Vakfı Okulları Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

Mart / Nisan 2006

*Öfkeliyken  
konuştuğumuzda  
göreceksiniz ki  
pişman olacağımız en iyi  
konuşmayı yapıyoruz...*

- **Öfke Nedir?**
- **Neler Bizi Öfkeliendirir?**
- **Vücudumuz Öfkeye Nasıl Tepki Veriyor?**
- **Öfkeyi Nasıl Yaşıyoruz?**
- **Çocuğunuza Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?**



Sayın velilerimiz ve değerli öğrencilerimiz;

Zaman zaman hayatımızı çekilmez hale getiren, ilişkilerimizi çıkmaza sokan, kalbi karartıp, bakışları sertleştiren, yüzü çirkinleştirip sesleri anlamsız gürültülere çeviren... Kısacası hepimizin bildiği ve yakından tanıdığı **öfke** ve **öfke kontrolü**'nü dördüncü 'gelişim' bültenimizin konusu olarak ele aldık.

Öfke, sevgi gibi, korku gibi, kaygı gibi temel duygulardan biridir. Diğer tüm duygular gibi insanın ihtiyacı olan bir duygudur. Hatta denebilir ki, **öfke** olmadan yapamaz insan. Öfkelenmezse, bir biçimde rahatsızlığını dile getirmeye dengelerini kaybedebilir. Gerçekten de duygu terazisinde son derece hassas bir dengede durur öfke. Az olduğunda insan rahatsızlığını yeterince ifade edemiyor, çok olunca da hem kendine hem de etrafına zarar verebiliyor. "Öfkenin ateşi önce insanın kendisini yakar, sonra karşısındakine ya ulaşır ya ulaşmaz" diyor, Gülistan ve Bostan'ın yazarı ünlü Şeyh Sadi.

Aslında insan öfkesiyle yüz yüzedir yaşamın her anında. Bazen öfke çok sevdiğimiz bir arkadaşımızın bizi hayal kırıklığına uğratması, bazen de çok emek verdiğimiz bir işin başarısızlıkla sonuçlanmasıdır. Öfke hep başucumuzdadır. Küçük bir kıvılcımın tüm ormanı küle çevirmesi gibi o da bizim hayatımızı bir anda karanlıklara gömebilir.

Asıl önemli olan, karanlıklara gömülmeden öfkeyi yönetebilmektir. Onunla başa çıkmak için önce onu iyi tanıyıp, anlamak gerekir.

## Öfke Nedir?

Öfke;

- "İncindiğimizde",
- "Haklarımız çiğnendiğinde",
- "Önemli bir şeyi kaybetme tehlikesi ile karşı karşıya geldiğimizde",
- "İhtiyaçlarımız engellendiğinde",
- "Önem verdiğimiz bir insanın beklentilerimiz doğrultusunda davranmadığında",
- "Bizimle alay edildiği duygusu yaşadığımızda",
- "Yaptığımız işte başarısız olduğumuzda",
- "Bir arkadaşımız tarafından reddedildiğimizde" yaşadığımız bir duygu durumudur.

## Neler Bizi Öfkelenendirir?

Öfke bir buzdağına benzer. Buzdağının altındaki temel duygularının bir yansımasıdır. Temel duygular birikip, sertleşip katılaşınca, buzdağının tepesindeki öfkeyi oluşturur. Sözü geçen temel duygular ise kıskançlık, üzüntü, merak, yalnızlık, itilmişlik, kaygı, hayal kırıklığı, haksızlık, anlaşılammamak ve sıkıntı gibi duygulardır. Örneğin, okuma yazma konusunda güçlük yaşayan bir çocuğun öfkeli davranışlarda bulunmasının nedeni başarısızlık duygusu olabilir. 14 yaşındaki birinin arkadaşlarıyla sinemaya gitmek istemesi ve ailesinin buna izin vermemesiyle ortaya çıkan öfke patlamasının asıl nedeni ise "Bana değer verilmiyor." düşüncesi olabilir. Bu noktada önemli olan, öfkenin kaynaklarını ortadan kaldırmak için buzdağının altındaki temel duyguların ve düşüncelerin bilinmesi ve anlaşılmasıdır.



## Vücudumuz Öfkeye Nasıl Tepki Veriyor?

Soğuk geçen uzun bir kışın ardından, karşınıza çıkan çiçek açmış bir ağaç, yüzünüzde bir tebessüme neden olur. Uzun yıllardır görmediğiniz çocukluk arkadaşınızla yıllar sonra bir vitrin camında göz göze geldiğinizde, içinizi bir heyecan kaplar, sesiniz titrer ve mutluluğunuz yüzünüze yansır. Duygularınız vücudunuzda renklenir.

Mutluluk, heyecan, şaşkınlık ve diğer tüm duygular gibi öfke de vücudunuzda hayat bulur. Öfke yaratan durumlar her insanda farklı bir ses bulsa da genel olarak öfkeliyken bedenimizde;

Yüzümüzün kızardığını, kalbimizin hızla çarptığını, ellerimizin terlediğini, midemizin kasıldığını, nefesimizin daraldığını, çenemizin kasıldığını, konsantrasyonda güçlük çektiğimizi görebiliriz.

Bazen de öfkemiz sözlerimizde yer alır; aşırı eleştiren, her şeye kusur bulan, önyargılı düşünen, sorun çıkartan, suçlayan sözler öfkemizin göstergesi olur.

*Öfkeliyken konuştuğumuzda göreceksiniz ki pişman olacağımız en iyi konuşmayı yapıyoruz.*

*Ambrace Bierce*

## Öfkeyi Nasıl Yaşıyoruz?

- "Ben hiç öfkelenmem",
- "Çok nadir kızırım; ama bomba gibi patlarım",
- "Çok çabuk sinirleniyorum ve buna engel olamıyorum",
- "Söylediklerimi duymam",
- "Bağırırım",
- "İçime atarım ve kimseyle konuşmam",
- "Küserim",
- "Öyle öç alırım ki" ...

Evet, duygularımızı gizlemek, yok saymak ya da kusurlarımızı örtmek için de zaman zaman öfkeye sığınırız.

## Neler Yapabilirsiniz?

- Öfkeliyken yaptığınız konuşmayı sakinleştikten sonra dinlediğinizde söylediklerinizin, gerçeği çoğu zaman yansıtmadığını görürsünüz. Böyle durum larda aklınıza gelen ilk şeyi hemen söylemeyin, yavaşlayın ve asıl söylemek istediğinizi içinizden bir kez daha düşünün. Aynı anda karşınızdakinin de söylediklerini duymaya ve anlamaya çalışın, **Hemen cevap vermeyin!**
- Bazen, sinirlenip öfkelenmemize yol açan "şeylerin" yakın çevremizde olduğunu farkederiz. Sorunlar ve sorumluluklar üzerinize öylesine yıkılır ki, düştüğünüz tuzağa ve o tuzağı temsil eden insanlara karşı öfke ile kavrulursunuz. **Biraz ara verin!**
- Öfkeli olduğumuzda genellikle düşünmeden yargılar ve bu yargılarımız doğrultusunda da hareket ederiz. **Bu durumda mümkün olduğunca genelleme yapmaktan kaçınin.**

