

ÖFKE, ARTIK YÖNETİM BENDE!

Yazar

Dr. Gökçe Yağmur Efendi

Dr. Nursu Çakın Memik



ÖFKE, ARTIK YÖNETİM BENDE!

Dr. Gökçe Yağmur Efendi

Dr. Nursu Çakın Memik

Genel Yayın Nu.: 457

ISBN: 978-625-93408-4-5

1. Basım, Şubat 2026

EFLATUN Basım Dağıtım Yayıncılık Danışmanlık Yatırım ve Tic. Ltd. Şti.©2026
Efil©2026

Bu kitabın tüm hakları saklıdır.
Herhangi bir şekil ya da yöntemle çoğaltılamaz.
Sertifika No: 45550

Genel Yayın Yönetmeni: Serenay Dıraz

Grafik Tasarım: Ferhat Önder

Baskı ve Cilt:

Meteksan Matbaacılık ve Teknik Sanayi Ticaret Anonim Şirketi Üniversiteler mah. 1606 cad. no:8/1

Çankaya/Ankara

Telefon: 0312 266 44 10

Sertifika Nu.: 46519



EFİL YAYINEVİ

EFLATUN Basım Dağıtım Yayıncılık Danışmanlık Yatırım ve Tic. Ltd. Şti.

Bağcılar Mahallesi Şemsettin Günaltay Caddesi 283. Sokak Ata Apartmanı

No: 9/7 06670 Çankaya/Ankara Türkiye

Tel : (+90) 312 442 52 10

GSM : (+90) 541 232 00 46

<http://www.kitapsaati.com.tr>

• [instagram.com/efilyayinevi](https://www.instagram.com/efilyayinevi)

• twitter.com/efilyayinevi

GÖKÇE YAĞMUR EFENDİ

2 Ağustos 1991 tarihinde İzmir'de doğan Dr. Öğr. Üyesi Gökçe Yağmur Efendi, 2015 yılında Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olmuştur. Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları uzmanlık eğitimini 2020 yılında Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde tamamlamıştır. 2024 yılından bu yana Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı'nda öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır. Akademik ilgi alanları arasında çocukluk çağı duygu düzenleme güçlükleri, göç ve travma, okul öncesi dönemde ruh sağlığı ve psikoeğitim programları yer almaktadır. Klinik hizmetlerin yanı sıra lisans ve uzmanlık düzeyinde eğitim faaliyetleri yürütmekte ve bilimsel araştırmalarını sürdürmektedir.

NURSU ÇAKIN MEMİK

2000 yılından beri Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları A.D.'de çalışan Prof. Dr. Nursu Çakin Memik 7 Eylül 1975 tarihinde Almanya'da doğmuştur. Tıp fakültesinden önceki eğitimini Almanya ve İzmir'de tamamlamıştır. Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden 1999 yılında mezun olmuştur. 2000-2005 yılları arasında Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları uzmanlık eğitimini Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde tamamladıktan sonra Almanya'da Klinikum Aschaffenburg Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Würzburg'da gözlemci olarak çalışmıştır. 2005 yılında uzman hekim olmuş, 2012 yılında doçentlik, 2018 yılında ise profesörlük unvanını almıştır. Evli ve bir kız çocuk annesidir.

Bu kitap'nın yoğun öfke duygusu ile savaş sürecini ve galibiyetini anlatmaktadır.

İÇİNDEKİLER

Öfke ile ilgili bilinmesi gerekenler.

- 1.Bölüm: Öfke nedir?
- 2.Bölüm: Çocuklarda görülebilecek normal öfke durumları nelerdir?
- 3.Bölüm: Öfkenin belirtileri nelerdir?
- 4.Bölüm: Kendi öfkenin anatomisi
- 5.Bölüm: Öfken ile ilgili neler öğrendin?
- 6.Bölüm: Öfkeye yol açan düşünceler ne kadar gerçek?
7. Bölüm: Olumsuz otomatik düşüncelerin değiştirilmesi
- 8.Bölüm: Öfkelendiğinde neler yapabilirsin?

ÖFKE İLE İLGİLİ BİLİNMESİ GEREKENLER.

Bu bölümü okuyup okumamakta özgürsün. Ama okursan, mutlaka sana fayda sağlayacak bilgilerle karşılaşacaksın. Bu kısım; senin, ailenin, öğretmenin ya da seninle ilgilenen diğer insanların öfkeyi ve öfke kontrolünü daha iyi anlamaları için yazıldı. Öfke, her insanda doğal olarak bulunan bir duygudur. Ancak bazen öfkeyi yönetmek zor olabilir. Öfke, insan beyninin kendisini korumak ve tehlikelerle başa çıkmak için geliştirdiği doğal bir savunma mekanizmasıdır. İnsanın duygusal dünyasının önemli bir parçasıdır. Beynimizde, özellikle amigdala adı verilen bir bölge, potansiyel tehditleri algılar ve “savaş ya da kaç” tepkisini başlatır. Bu tepki, kalp atışlarının hızlanması, kasların gerilmesi ve nefes alışverişinin hızlanması gibi fiziksel belirtilerle kendini gösterir. Öfkenin amacı, bizi harekete geçmeye ve kendimizi savunmaya hazırlamaktır. Bize bir şeyleri değiştirebilmek için güç verir ve enerji sağlar. Ancak öfkenin ortaya çıkması her zaman gerçek bir tehdit olduğu anlamına gelmeyebilir. Çocuğunuz, bir arkadaşının sözlerini yanlış anlayabilir, bir oyunda yenildiğinde kendini haksızlığa uğramış hissedebilir ya da okulda işler istediği gibi gitmediğinde tetiklenebilir. Bu gibi durumlarda, beynin tehlike algılama sistemi yanlış bir alarm verebilir ve öfke,

olması gerekenden daha hızlı ve yoğun bir şekilde ortaya çıkabilir. Bu duygu, kontrol edilemediğinde hem çocuğunuza hem de çevresindekilere zarar verebilir. Yoğun ve kontrol edilemeyen öfke, ilişkilerde çatışmalar, sosyal izolasyon ve akademik performansın düşmesi gibi olumsuz sonuçlara neden olabilir.

Bu kitabı alıp okuduğunuza göre sizin çocuğunuzda da öfke kontrol sorunları var diye düşünebiliriz. Ama biliyoruz ki öfke kontrolünde sorunlar yaşayan ilk ve tek çocuk sizin çocuğunuz değil. Öfke kontrolünde yaşanan zorluklar ikincil olarak yıkıcı duygu durum düzenleyeme bozukluğu, kaygı bozuklukları ya da davranım bozukluğu gibi farklı ruhsal bozuklukların gelişimi ile ilişkili bulunmuştur. Aynı zamanda öfke kontrol sorunları, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB), bipolar bozukluk ve depresyon gibi çeşitli psikiyatrik hastalıklara da eşlik edebilir. Bu hastalıklarda öfke tepkileri daha belirgin veya kontrolsüz şekilde görülebilir. Yoğun ve sık yaşanan öfke duygusu bazen altta yatan psikiyatrik bir bozukluğun habercisi olabilir. Dolayısıyla, bu tür öfke kontrol sorunlarının sebeplerinin doğru anlaşılması için çocuğunuzun mutlaka bir çocuk ve ergen psikiyatristi tarafından değerlendirilmesi gereklidir.

Kontrolsüz ve süreğen öfke, uzun vadede fiziksel sağlık sorunlarına da yol açabilir. Sürekli öfkeli hissetme, kardiyovasküler sorunların riskini artırabilir ve bağışıklık sistemini zayıflatarak enfeksiyonlara ve kronik hastalıklara karşı vücudu savunmasız hale getirebilir. Öfke, uyku düzeninin bozulmasına neden olarak uykusuzluk ve yorgunluğa da sebep olabilir. Bu etkiler, öfkenin yalnızca duygusal değil, fiziksel sağlığı da tehdit edebileceğini göstermektedir. Bu nedenle öfke kontrol bozukluklarının tedavisi hem yaşam kalitesinin artması hem de ikincil gelişebilecek hastalıkların önlenmesi açısından önemlidir. Unutulmamalıdır ki, ÖFKE DUYGUSU, KONTROLÜ MÜMKÜN OLAN BİR DUYGUDUR.

Öfke kontrolü, öfkeyi tamamen yok etmek anlamına gelmez. Öfkeyi tamamen yok etmek mümkün değildir, çünkü bu duygu, bizi harekete geçiren ve önemli durumlarda savunmamızı sağlayan bir araçtır. Ancak amacımız, öfkenin çocuğunuzu değil, çocuğunuzun öfkeyi kontrol edebileceği bir duruma ulaştırmaktır. Bu kitap, çocuğunuzun öfkesinin ne zaman ve nasıl ortaya çıktığını fark etmesine, duygularını yönetebilmek için stratejiler öğrenmesine ve zamanla daha kontrollü bir şekilde tepki verebilmesine yardımcı olacaktır.

Çocuğunuzun ve ailenizin yaşam kalitesini artırmak için öfke kontrolü sorunlarını ele almayı ertelememelisiniz. Bunun için en önemli ve ilk adım, bir çocuk-ergen ruh sağlığı uzmanına başvurmaktır. Uzmanınız, çocuğunuzun ihtiyaçlarına uygun bir tedavi planı oluşturacaktır. Bu plan gerekliyse ilaç tedavisini, terapiyi ya da her ikisini birden içerebilir. Öfke kontrolü sorunlarının tedavisinde en sık kullanılan ve etkinliği kanıtlanmış yöntemlerden biri, bilişsel davranışçı terapidir (BDT). Bu terapi, bireyin düşüncelerinin, hislerinin ve davranışlarının nasıl birbiriyle ilişkili olduğunu anlamasına yardımcı olan yapılandırılmış bir psikoterapi biçimidir. BDT'nin temel hedefi, bireyin öfkesini daha iyi anlamasını, ona sağlıklı tepkiler geliştirmesini ve problem çözme becerilerini güçlendirmesini sağlamaktır. BDT kapsamında, çocuğunuza öfke hakkında bilgi verilir, öfkesini tetikleyen durumları tanıması öğretilir ve bu durumlarla başa çıkma becerileri kazandırılır. Ayrıca, işlevsel düşünce kalıplarını geliştirmesi için yeniden yapılandırma teknikleri uygulanır. Uygulamalar sırasında öfke tetikleyicileriyle kontrollü bir şekilde yüzleşmek, duygu kontrolü becerileri geliştirmek ve ev ödevleriyle bu becerileri pekiştirmek önemli adımlardır.

Bu kitap, bilişsel davranışçı terapinin ilkeleri ışığında hazırlanmıştır. Ancak, bu kitabı okumak ve uygulamak çocuğunuzun bir terapist eşliğinde tedavi aldığı anlamına gelmez. Öfke kontrolü sorunlarının etkili bir şekilde ele alınması için mutlaka bir ruh sağlığı uzmanından yardım almanız gerekir. Bu kitap, çocuğunuzun öfkesini anlamasına ve başa çıkma becerilerini geliştirmesine katkıda bulunmayı hedeflemektedir.

Öfke kontrolü tedavisinde, bir “yardımcı terapist” ya da “eş terapist” olarak adlandırılabilir bir destekçiyle çalışmak her zaman süreci kolaylaştırır. Bu kişi, anne, baba ya da çocuğun hayatında güven duyduğu başka bir yetişkin olabilir. Çocuğunuzun bu kitabı belirlediğiniz yardımcı terapistle birlikte okuması ve uygulamaları yaparken desteklenmesi önemlidir. Yardımcı terapist, çocuğun kitabı anlamasına ve verilen aktiviteleri yerine getirmesine rehberlik eder.

Çocuğunuz, beklediğinizden daha az uyum gösterebilir veya öfke yönetimiyle ilgili çalışmalara isteksiz yaklaşabilir. Ancak, onun olumlu davranışlarını ve çabalarını fark ederek, küçük de olsa her başarısını mutlaka övmelisiniz. Çocuğunuzun yeni öğrendiği becerileri anlaması

ve uygulaması zaman alabilir; bu nedenle sabırlı olmanız ve süreci desteklemeniz çok önemlidir. Tıpkı öfke kontrol sorunlarının bir anda ortaya çıkmadığı gibi, çözümünün de bir anda olmayacağı ve zamanla düzeleceği unutulmamalıdır.

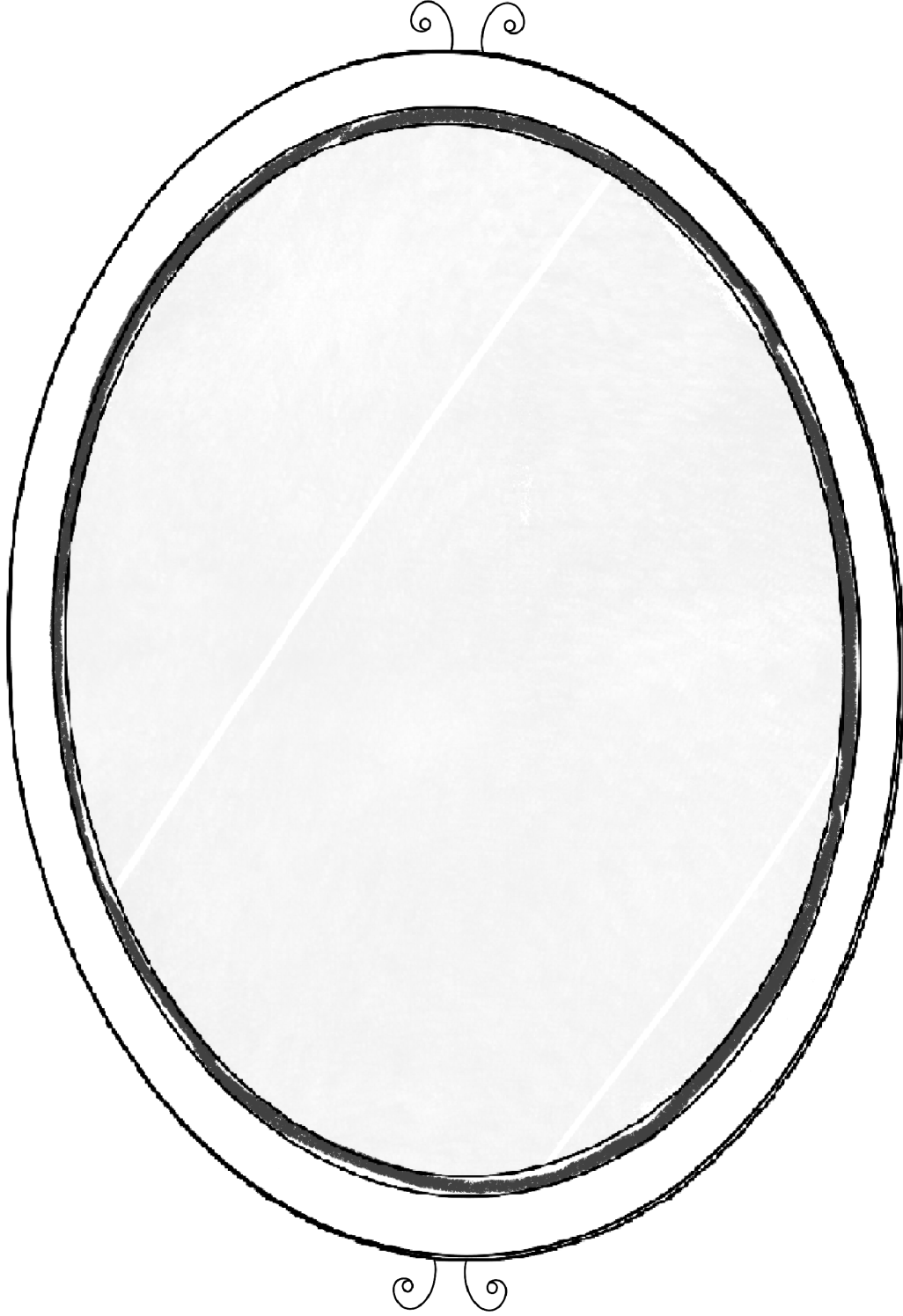
Bu süreçte, ara sıra çocuğunuzun öfkesinin yeniden arttığını ya da öfkesini kontrol etmekte zorlandığını görebilirsiniz. Bu, tedavi başarısızlığı anlamına gelmez; bu durum normal bir sürecin parçasıdır. Çocuğunuzun bu kitapla edindiği becerilerin zamanla pekişeceğini unutmayın. Bazı çocuklar için kitabı bir kez okumak yeterli olabilirken, bazıları için tekrar tekrar çalışmak gerekebilir. Çocuğunuzun ilerlemesine sabır ve anlayışla yaklaşmalısınız.

Unutmayın ki, öfke kontrol sorunlarının oluşumunda genetik yatkınlıklar, ebeveyn tutumları ve yaşam deneyimleri gibi pek çok etken rol oynar. Eğer siz de kendi öfkenizi kontrol altına almakta zaman zaman zorluk yaşıyor veya çocuğunuzu teşvik ederken zorlanıyorsanız, bir ruh sağlığı uzmanından destek almayı düşünebilirsiniz. Çocuğunuz için bu yolculuğun bir parçası olmanız, sadece onun değil, sizin ve ailenizin de genel yaşam kalitesini artıracaktır.

Şimdi kitaba başlayabiliriz! Yönetim artık çocuğunuzda.
İyi çalışmalar ve başarılar dileriz!

Şimdi kalkıp aynaya bak ve yüz ifadenin resmini çiz.

Yüzündeki tüm ayrıntılara dikkat et.
Gözünün büyüklüğüne, mimiklerine, alındaki çizgilere...





ÖFKE NEDİR?

Bu kitabı okumaya başladığına göre, öfkenle ilgili sorunlar yaşadığını fark etmiş olabilirsin. Endişelenme, bu zorluğu yaşayan yalnızca sen değilsin. Kitabı okumaya devam ettikçe öfkenin ne olduğunu, neden ortaya çıktığını ve onu nasıl kontrol edebileceğini ayrıntılı bir şekilde öğreneceksin. Bu bilgiler, seni öfkeyle başa çıkma konusunda çevrendeki birçok kişiden daha donanımlı hale getirecek. Ancak sadece bilgi sahibi olmak yeterli değil; öğrendiklerini uygulaman ve çaba göstermen gerekiyor. Öfkeyi kontrol etmeyi bisiklete binmeyi öğrenmek gibi düşünebilirsin. Bisiklet sürmeyi sadece kitap okuyarak ya da videolar izleyerek öğrenemezsin. Bisikletin üstüne çıkıp güvenli bir alanda pratik yapmalı, başlarda zorlanmayı göze almalısın. Aynı şekilde, öfkeni yönetmek için de harekete geçmeli ve emek harcamalısın.

