



UNUTMAYIN...!

Öfkeli olduğunuzu gördüğünüz bireylerle iletişim kurarken kurarken;

- A- Akıl Vermeyin
- B- Başkalarına Benzemesini Beklemeyin
- C- Ciddiye Alın
- Ç- Çimlere Basmasını Sağlayın
- D- Denemesine İzin Verin
- E- Empati Kurun
- F- Fikrini Sorun
- G- Gurur Duyduğunuzu Söyleyin
- H- Hayallerini Sorun
- I- İsrarcı Olmayın
- İ- İnatlaşmayın
- J- Jest Yapın
- K- Kucaklayın
- L- "Lütfen"li Konuşun
- M- Model Olun
- N- Ne İsteddiğini Sorun
- O- Oyun Oynayın
- Ö- Özür Dileyin
- P- Paylaşın
- R- Rica Edin
- S- Sorumluluk Verin
- Ş- Şans Verin
- T- Tutarlı Olun
- U- Utandırmayın
- Ü- Üzüntülerini Paylaşın
- V- Vakit Ayırın
- Y- Yüreklendirin
- Z- Zevklerini Öğrenin

KONTROLSÜZ ÖFKE

Problemlerimizi çözmez

Öcümüzü almamızı sağlamaz

Başkalarını kontrol etmemizi sağlamaz

Haklı olduğumuzu göstermez

Korku, kaygı ve mutsuzluğa neden olur

Kişileri bizden uzaklaştırır



Adres: 227 Sokak No18 Nokta Durağı, Necatibey İlköğretim Okulu Yanı Hatay

Telefon: 0 (232) 243 44 17

Faks : 0 (232) 244 16 90

E-posta: 164246@meb.k12.tr



ÖFKEMİZİ KONTROL ETMELİ MİYİZ...?

www.konakram.meb.k12.tr

ÖFKE...

Hakkımız olduğunu düşündüğümüz şeylerin **engellenmesine gösterilen duygusal tepkidir. Doğal ve evrensel bir duygudur.**

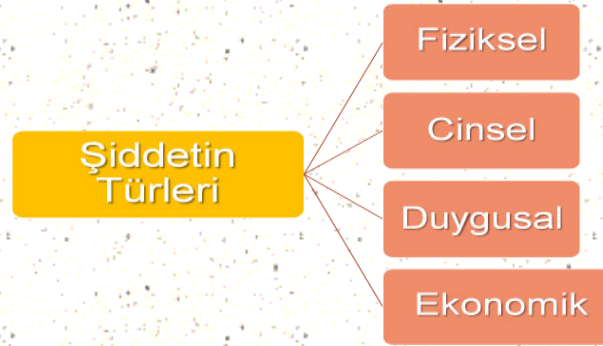
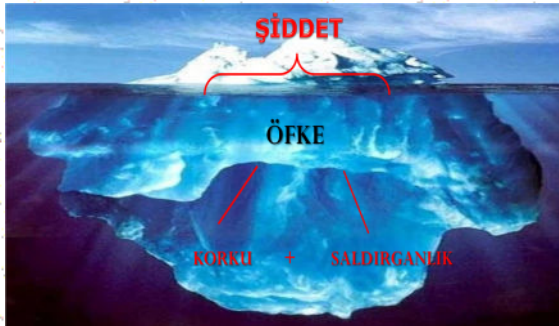
Sağlıklı bir şekilde ifade edilebildiğinde **ya-pıcı, düzelticidir.**

Öfkenin; kişisel sorunlarımızdan, kuruntularımızdan, kişilik bozukluklarından kaynaklanan **içsel nedenleri** ve çevremizdeki insanlar, olaylar ve durumlardan kaynaklanan **dışsal nedenleri** olduğunu söyleyebiliriz. Kırgınlık, Alınganlık ve Kaygı öfkeye eşlik eden duygusal durumlardır.

NELERE ÖFKELENİRİZ..?

- İsteklerimiz olmadığında,
- Beklemediğimiz bir sonuçla karşılaştığımızda,
- Beklentilerimiz karşılanmadığında, anlaşılma-dığımızı hissettiğimizde,
- Tehdit aldığımızda,
- Kendimiz çıkmazda hissettiğimizde,
- Önemlilerimize saldırıldığında

Öfke kontrol edilmediğinde; yıkıcı, saldırgan ve tahrip edici tepkilere dönüşür. En az iki kişiyi mut-suz edebilen bu kontrolsüz durumu **şiddet** olarak adlandırabiliriz.



Öfkenin durumluk yada kronik olması şiddete dönüşüp-dönüşmeyeceğini belirler.

Durumluk (Anlık) Öfke; Kas gerilimi, sinir siste-minin uyarılması durumudur. (Şiddeti algılama ve engellenmenin etkisine göre artar.)

Kronik (Sürekli) Öfke; Çok sayıda durumu sıkıcı, engelleyici algılayarak sürekli öfke yaşama durumu-dur. Sağlık (fiziksel, ruhsal) ve sosyal uyum sorunu-na neden olur.

Kronik öfke yaşayan insanlarda;

Kişide düşmanca duygu ve davranışlara doğru yönelim artar.

Kalp damar hastalıkları, baş ağrısı, yüksek tansiyon, mide hastalıkları artar.

Psikolojik problemler ortaya çıkabilir.

Uyumsuzluk, dışlanma gibi sosyal problemler yaşanabi-lir.

Düşüncelerimiz ve Öfke:

Öfkemiz düşüncelerimize bağlıdır. □

Düşüncelerimiz duygularımızı, duygularımız davranış-larımızı etkiler. □

Öfke yaratan düşüncelerimizi değiştirdiğimizde öfkemizin şiddetinin azaldığını görürüz.

ÖFKE;

- **DOĞAL ve İNSANİDİR.**
- Hayatta kalabilmemiz için **GEREKLI MEKANİZMALARIN DÜĞMESİNE BASAR.**
- **KONTROL ETMEK BASTIRMAK DEMEK DEĞİLDİR.**
- **KAÇMAK** veya kendimizi **SAVUNMAK** için sinyal gönderir.

ÖFKENİZİ KONTROL EDEBİLMEK İÇİN...

Öfkenizi tetikleyen durumları ve biçimini tanı-yın.

Sakinleşme yönteminizi belirleyin.

Derin nefes alın, nefes ve nabzınızı kontrol altında tutun.

Kendinize sizi sakinleştirecek cümleler söyleyin.

Kendinizi kontrol etme konusunda kararlı olun.

Şiddet davranışlarını asla kabul edilebilir gör-meyin.

Çevrenizdekileri öfkelenmişliğine dair bilgilendirin.

Problemi açıklığa kavuşturun.

Çözüm aramaya odaklanın.