

ÖFKE KONTROLÜ



Öfke Duygusu

Öfke; bireyin kendisini engelleyen herhangi bir durum, olay veya kişi karşısında ortaya çıkan doğal bir duygudur.

ÖFKE ANORMAL MIDİR ?

Öfke uygun ifade edildiğinde son derece sağlıklı ve doğal bir duygudur. Ancak kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüşürse okul-aile hayatında, kişilerarası ilişkilerde önemli sorunlara yol açar. Öfkenin sağlıklı olarak yaşanıp, yönetilebilmesi için kabul edilmesi, nedenleri ve biçiminin anlaşılması, kesinlikle saldırgan şekilde ifadesinin kontrol edilmesi gereklidir.



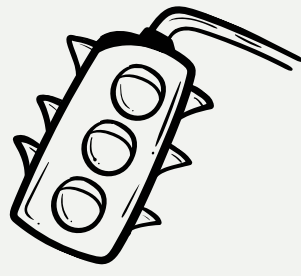
ÖFKENİN BEDENİMİZDEKİ BELİRTİLERİ

- Stres ve gerginlik başlar
- kalp atışları hızlanır
- Düzensiz nefes alıp verme
- Baş ağrısı



NEYE ÖFKELENİRİZ?

- İstediklerimiz olmadığında
- Beklemediğimiz bir sonuçla karşılaştığımızda
- Anlaşılmadığımızı hissettiğimizde
- Kişiliğimize saldırıldığında öfkeleniriz.



ÖFKE ANINDA YAPILABİLECEKLER

- Dur ve hareket etmeden önce düşün
- Derin nefes almaya çalış
- Eğer içinden olumsuz ifadeler geçiyorsa kendini daha mutsuz ya da öfkeli hissedebilirsin. Bu düşünceleri bir süreliğine durdurmaya çalış.
- Bir süreliğine öfkeli olduğun ortamdan ve kişiden uzaklaşmaya çalış, böylelikle öfkenin daha da çok artmasını engellemiş olursun.

SAKİNLEŞMEK İÇİN KULLANILACAK YÖNTEMLER

- Ortamdan uzaklaşmak
- Nefes egzersizi yapmak
- Fiziksel aktivite yapmak (spor yapmak, dans etmek vb.)
- Duygu ve düşüncelerini bir arkadaşınla ya da yetişkinle paylaşmak
- Dikkatini farklı çalışmalara vermek (Sayı saymak, kitap okumak, müzik dinlemek, resim yapmak vb.)

SAKİNLEŞTİKTEN SONRA YAPILACAKLAR

Sakinleştikten sonra seni öfkeli kılan olayı düşün. Ne yapabilirim sorusunu kendine sor ve sorunu çözmeye yönelik çözümler düşün. Olayı farklı açılardan düşünebilirsin. Sakinleştikten sonra seni öfkeli kılan kişi ile duygularını paylaş, bu durum çözümleri ile ilgili neler yapabileceğini konuş.

