

Çatışma ortamından bir süre uzaklaşın

Beden dilinizin neler söylediğine dikkat edin.(Vücutun duruşu parmak hareketleri vs)

Talep ve tehditleri bırakın. Beklentilerinizi isteklere dönüştürün.

Farklılıkları kabul edin. İnsan olmanın hata yapmayı getirdiğini aklınızdan çıkarmayın.

Her problemin bir çözümüm olmayabilir. Durum değiştirebileceğiniz bir şeyse çözüm yollarını araştırın.

Hiçbir sonuca varmayan tartışmalara girmeyin.

Spor yapın koşun. Film izleyin.

Mizah kullanın. İşi şakaya vurun.



ÖFKE HAYATINIZI VE SİZİ KONTROL ETMESİN..

Bir meşguliyet bulun.. Hobi edinin.

Sevdiğiniz bir arkadaşınızı arayın sohbet edin.

Affedin. Affetmek güçlüyü daha güçlü kılar.

"Affetmek ve unutmak iyi insanların intikamıdır."

Friedrich Schiller



Adres: İsmet Paşa Mahallesi
Milis Teğmen Rasim Koçal Caddesi No 157
Web: <http://alimepasaozelegitim1.meb.k12.tr>
Tel: 0 226 811 23 77



ÖFKE KONTROLÜ

ÖFKE NEDİR?

Öfke; engellenme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi ve kızgınlıktır..

Öfke sağlıklı ya da zararlı tarafları olan bir duygudur. Öfke; ilişkiyi korumaya devam ediyorsa, kişinin sınırlarını korumaya yardım ediyorsa ve öfkeye neden olan kişinin davranışlarını değiştirebiliyor ve problemi çözebiliyorsa yararlıdır.

Fakat öfkeye neden olan kişiye fiziksel ve duygusal zarar veriyorsa ve karşındakini bizim isteklerimizi kabul etmeye zorluyorsa zararlı olmaya başlamıştır.



NELERE ÖFKELENİRİZ ?



İsteklerimizin olmadığında
Beklemediğimiz bir sonuçla karşılaştığımızda
Beklentilerimiz gerçekleşmediğinde
Anlaşılmadığımızı hissettiğimizde
Tehdit aldığımızda
Kendimizi çıkmazda hissettiğimizde
Kişiliğimize saldırıldığında



**ÖFKE GELİR GÖZ KARARIR
ÖFKE GİDER YÜZ KIZARIR**

ÖFKELENDİĞİMİZDE

SALDIRABİLİRİZ

BASTIRABİLİRİZ

ANLATABİLİRİZ

UNUTABİLİRİZ

GİZLEYEBİLİRİZ

BAĞIRABİLİRİZ

AĞLAYABİLİRİZ

YÜZLEŞEBİLİRİZ



ÖFKEMİZİ KONROL EDEBİLİRİZ

Öfke; yüksek kan basıncı kalp problemleri, ülser gibi psikosomatik hastalıklara ve kaygı bozukluklarına yol açabilmektedir.

İçeride atılan öfke yüksek tansiyonla, fazla ifade edilen öfke (bağırma, hızlı konuşma, müdahale etme vs) kalp ritim bozukluğuna neden olmaktadır.



ÖFKENİN NEDENLERİ



- *Ailenin Etkisi (Model Olma)
- *Utanç
- *Madde bağımlılığı
- *Fiziksel ve duygusal bozukluklar (Beyin travması)
- *Depresyon
- *Sevgi ve İlgi eksikliği
- *Travma sonrası stres bozukluğu
- *İncinme
- *Toplumun etkisi (Kazanan olma)
- *İlaçların yan etkisi

"Sesini değil, sözünü yükselt. Yağmurlardır
Büyüten yaprakları, gök gürültüleri değil."
MEVLANA



Öfkeyle başa çıkma onun bastırılması ve saklanması değil, tanınmasını gerektirir. Öfkenin tanınması öfkeye neden olan ve öfke ifadesi etkileyen biyolojik ve fizyolojik yapının, beynin mantıklı ve mantıksız inançlarının, içinde yaşadığı ortamın, aile ve kültür gibi çevresel etmenlerin bilinmesidir.

Öfkeyi kontrol etme becerisinin gelişimi; iletişim becerileri, duyguları ve duygu ifadelerini tanıma becerisi, girişkenlik becerisi gibi becerilerle yakından ilişkilidir.



➔ Duygu ve davranışlarınızın sorumluluğunu başkasına atmayın .

➔ Gevşeme tekniklerini öğrenin. Öfke tepkisi vermeden önce en az 10 defa derin nefes alıp verin, sonra tepki verin..

➔ Düşüncelerinizde değişiklik yapmaya çalışın. (kızgın olduğumuz zaman olayları istemeden abartılı ve çarpıtılmış olarak algılarız)

➔ Temel iletişim becerilerini öğrenin. İyi bir dinleyici olun empati kurun.
Ben sözünün içeren açıklamalarda bulunun. Sizi rahatsız eden eylemi söyleyin.