

ÖFKE NEDİR?

ÖFKE BİR DUYGUDUR



ÖFKE DOĞAL BİR DUYGUDUR

YAŞANMASI GEREKEN BİR DUYGUDUR.

ÖFKE NE DEĞİLDİR ?

Öfke bir problem çözme aracı, öç alma ve intikam yolu değildir



Şiddet gösterme veya suç işlemek için de bir neden değildir.

Öfke başkalarını kontrol etme, haklı olma yolu ve başkalarını suçlama biçimi de değildir



Karaman
Rehberlik ve Araştırma Merkezi
0338 212 6791

Külhan Mh. 2. İstasyon Cad. Milli Eğitim lojmanları No:11



Bizim Dünyamızda Herkes Mutlu !

Bizim Dünyamızda Herkes Birbirini Dinliyor ve Saygı Gösteriyor.

NİÇİN ÖFKELENİRİZ?



Karaman
Rehberlik ve Araştırma Merkezi
0338 212 6791
Külhan Mh. 2. İstasyon Cad. Milli Eğitim lojmanları No:11



Bizim Dünyamızda Herkes Mutlu !
Bizim Dünyamızda Herkes Birbirini Dinliyor ve Saygı Gösteriyor.

ÖFKENİN BELİRTİLERİ NELERDİR?

FİZİKSEL VE SÖZEL SALDIRI, AŞIRI ELEŞTİRİCİLİK, KUSUR BULUCULUK
HIRSIZLIK, SORUN ÇIKARMA, İSYANKAR DAVRANIŞLARLA KENDİNİ
GÖSTEREBİLİR.

KİN VE NEFRET BELİRTEN, AŞAĞILAYAN, KUŞKUCU VE SUÇLAYICI
GÖZLENEBİLİR.

GÜVENSİZ, KISKANÇ, TARTIŞMACI, ALAYCI VE YARGILAYICI
SÖZLER BİÇİMİNDE DAVRANIŞLAR
BİÇİMİNDE OLABİLİR.

İÇE KAPANMA, PSİKOSOMATİK BELİRTİLER (KALP HASTALIĞI,
GİBİ), DEPRESYON, SUÇLULUK DUYGUSU, AĞLAMA, KISKANÇLIK,
YARGILAYICI TAVIRLAR BİÇİMİNDE
ORTAYA ÇIKABİLİR.

YÜKSEK KAN BASINCI
AŞAĞILAYICI,
YARGILAYICI TAVIRLAR BİÇİMİNDE ORTAYA ÇIKABİLİR.



Karaman
Rehberlik ve Araştırma Merkezi
0338 212 6791

Külhan Mh. 2. İstasyon Cad. Milli Eğitim lojmanları No:11

Bizim Dünyamızda Herkes Mutlu !

Bizim Dünyamızda Herkes Birbirini Dinliyor ve Saygı Gösteriyor.

ÖFKENİN FİZİKSEL BELİRTİLERİ

Stres ve gerginlik
Nefes alıp-vermenin sıklaşması
Kalp atışının hızlanması
Nabız ve kan basıncının artması
Mide rahatsızlıkları
Kas, sırt, boyun ağrıları
Duygusal rahatsızlıklar (depresyon gibi)
Baş ağrıları



Karaman
Rehberlik ve Araştırma Merkezi
0338 212 6791
Külhan Mh. 2. İstasyon Cad. Milli Eğitim lojmanları No:11



Bizim Dünyamızda Herkes Mutlu !
Bizim Dünyamızda Herkes Birbirini Dinliyor ve Saygı Gösteriyor.

ÖFKENİN RUHSAL BELİRTİLERİ

Bağırma
Küfür
Alkolizm
Aşırı yemek
ilaç kullanımı



Karaman
Rehberlik ve Araştırma Merkezi
0338 212 6791
Külhan Mh. 2. İstasyon Cad. Milli Eğitim lojmanları No:11

*Bizim Dünyamızda Herkes Mutlu !
Bizim Dünyamızda Herkes Birbirini Dinliyor ve Saygı Gösteriyor.*

DiĐER BELiRTiLER

Düşük performans
Unutkanlık
Uykusuzluk
Dikkatsizlik
Ani tepkiler



Karaman
Rehberlik ve Araştırma Merkezi
0338 212 6791
Külhan Mh. 2. İstasyon Cad. Milli Eğitim lojmanları No:11



Bizim Dünyamızda Herkes Mutlu !
Bizim Dünyamızda Herkes Birbirini Dinliyor ve Saygı Gösteriyor.

ÖFKELİ

İNSANLA NASIL İLETİŞİM KURABİLİRİZ?

Sakin kalmaya çalışın.

Karşınızdakini ilgiyle ve ciddi bir şekilde dinleyin

Duygularına saygı gösterin.

Onu öfkeliendiren özel noktaları/konuları belirleyin.

Dikkatinizi karşınızdaki kişinin sözünü ettiği sorun ve o sorunun çözümü üzerinde yoğunlaştırın

Karşınızdakine saygınızı sürdürün.

Çözüm için bir konuda söz verdiyseniz, sözünüzü tutun



Karaman
Rehberlik ve Araştırma Merkezi
0338 212 6791

Külhan Mh. 2. İstasyon Cad. Milli Eğitim lojmanları No:11

Bizim Dünyamızda Herkes Mutlu !

Bizim Dünyamızda Herkes Birbirini Dinliyor ve Saygı Gösteriyor.

ÖFKE YÖNETİMİ - KONTROLÜ NEDİR?

Öfke yönetimi, kızgınlığın ve öfkenin yol açtığı duygusal ve bedensel tepkileri azaltabilmek ve öfkeyi sağlıklı bir biçimde denetim altına almak ve ifade etmektir.



Kontrol Sende !



Karaman
Rehberlik ve Araştırma Merkezi
0338 212 6791
Külhan Mh. 2. İstasyon Cad. Milli Eğitim lojmanları No:11

Bizim Dünyamızda Herkes Mutlu !
Bizim Dünyamızda Herkes Birbirini Dinliyor ve Saygı Gösteriyor.

ÖFKEYİ NASIL YÖNETEBİLİRİZ?

Kızgınlığa yol açan insanları, olayları yok edemeyiz; onlardan kaçınamayız; onları değiştiremeyiz. Yapabileceğimiz tek şey bu insanlar ya da olaylar karşısında gösterdiğimiz içsel ve dışsal tepkilerimizi kontrol edebilmek, onları yapıcı bir şekilde yönetebilmektir.



Kendini Kontrol Edebilicek Kadar Özveri ve Beceriye Sahipsin.

Ve de; Mutlu olmak için Güzel bir gün.



Bizim Dünyamızda Herkes Mutlu !

Bizim Dünyamızda Herkes Birbirini Dinliyor ve Saygı Gösteriyor.



Karaman
Rehberlik ve Araştırma Merkezi
0338 212 6791

Külhan Mh. 2. İstasyon Cad. Milli Eğitim lojmanları No:11

ÖFKE İLE BAŞA ÇIKMADA ETKİLİ YOLLAR

Öfke yönetimi, kızgınlığın ve öfkenin yol açtığı duygusal ve bedensel tepkileri azaltabilmek ve öfkeyi sağlıklı bir biçimde denetim altına almak ve ifade etmektir.

Nefes egzersizi

Burundan yavaşça (8'e kadar sayarak) bir çiçek kokluyormuş gibi nefes almak, 2 saniye kadar tutmak ve ağızdan çok yavaş (16'ya kadar sayarak) bir mum üflüyormuş gibi nefesini vermektir. Vücudun rahat bir pozisyonda ve gevşek olması önemlidir. Karını dolduracak şekilde derin nefesler alınması önemlidir; göğsün üst kısmıyla nefes almak rahatlatıcı olmaz. Nefes alınıp verildiğinde göğüs Hayal ederek bireyi gevşetecek bir yer ya da bir ortamı düşünmek ve gözünün önüne getirmeye çalışmak sakinleşmek açısından önemli ve yardımcıdır. Geçmişte kişinin kendisini çok sakin hissettiği bir yeri hatırlaması da yardımcı olabilir.

Kas gevşeme egzersizi:

Kasların kasılması ve gevşetilmesi ilkesi ile çalışır. Önce baş ve yüz bölgesinden başlayarak adım adım vücudun tüm parçalarının önce kasılması ardından gevşetilmesi sağlanır. Derinlemesine gevşeme de denilen bu teknikte süre 10-20 dakika kadardır. Kan vücudun en uç noktasına kadar gider ve vücudun dinlenmesini sağlar. Pratik yapılarak kolayca uygulanabilir. Spor yapmak: Egzersiz yapmak öfke ile baş edebilmede etkili yöntemlerden birisidir. Öfke duygusu hissedildiği durumlarda uygulanabileceği gibi düzenli olarak egzersiz yapmak da çok önemlidir

Olumlu düşünme (Düşünceleri Değiştirme):

Öfkeli insanlar düşüncelerini küfrederek, bağırıp çağırarak ifade etme eğilimindedirler. Kızgın olduğumuz zaman genellikle, olayları istemeden abartılı ve çarpıtılmış olarak algılarız. Bu tür düşünce biçimlerini fark etmek ve yerine daha mantıklı olanları yerleştirmek önemlidir. Bu konuda bir psikolog ya da psikolojik danışmandan yardım almak işe yarayacaktır.



Bizim Dünyamızda Herkes Mutlu !

Bizim Dünyamızda Herkes Birbirini Dinliyor ve Saygı Gösteriyor.



Karaman
Rehberlik ve Araştırma Merkezi
0338 212 6791

Külhan Mh. 2. İstasyon Cad. Milli Eğitim lojmanları No:11

ÇOCUK VE ERGENLERDE ÖFKE KONTROLÜ

İnsanlar doğaları gereği duygulanım yaşarlar. Gün içerisinde yaşanan bir çok duygu durumu gibi (sevinç, heyecan, üzüntü vb..) öfke de sıkça hissedilen temel duygulardan biridir. İnsanlar duyguları olumlu-olumsuz olarak sınıflama eğilimindedirler.



Karaman
Rehberlik ve Araştırma Merkezi
0338 212 6791

Külhan Mh. 2. İstasyon Cad. Milli Eğitim lojmanları No:11



Bizim Dünyamızda Herkes Mutlu !

Bizim Dünyamızda Herkes Birbirini Dinliyor ve Saygı Gösteriyor.

Ne Zaman Öfkeleniriz?

- Bize karşı saldırıya geçildiğini düşündüğümüz zaman,
- Kışkırtıldığımız zaman,
- Hayal kırıklığına uğradığımız zaman,
- Stres altında olduğumuz zaman,
- Haksızlığa uğradığımızı düşündüğümüz zaman,
- Kendimizi ifade edemediğimiz zaman.



Karaman
Rehberlik ve Araştırma Merkezi
0338 212 6791

Külhan Mh. 2. İstasyon Cad. Milli Eğitim lojmanları No:11

Bizim Dünyamızda Herkes Mutlu !

Bizim Dünyamızda Herkes Birbirini Dinliyor ve Saygı Gösteriyor.

Öfkenin

dışa vuruluş şekli
kişiden kişiye farklıdır.

Önemli olan ise kişinin öfkesini
dışa vurma biçimidir.



Karaman
Rehberlik ve Araştırma Merkezi
0338 212 6791

Külhan Mh. 2. İstasyon Cad. Milli Eğitim lojmanları No:11

Bizim Dünyamızda Herkes Mutlu !

Bizim Dünyamızda Herkes Birbirini Dinliyor ve Saygı Gösteriyor.

Üzerinde durulması gereken konu öfkenin hissedilmesinden çok, yarattığı tatsız sürenin nasıl kullanılacağı, kişinin kendisine ve çevresine zarar vermeden öfkesini nasıl tüketeyeceğidir.



Karaman
Rehberlik ve Araştırma Merkezi
0338 212 6791

Külhan Mh. 2. İstasyon Cad. Milli Eğitim lojmanları No:11

Bizim Dünyamızda Herkes Mutlu !

Bizim Dünyamızda Herkes Birbirini Dinliyor ve Saygı Gösteriyor.