

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.