



ÖFKE VE KONTROLÜ

ÖFKE NEDİR?

- Bireyin haz alma dünyasını engelleyen herhangi bir durum, olay veya kişi ile karşılaştığında oluşan duygudur.





NELERE ÖFKELENİRİZ ?

- İsteklerimiz olmadığında
- Beklemediğimiz bir sonuçla karşılaştığımızda
- Beklentilerimiz gerçekleşmediğinde
- Anlaşılmadığımızı hissettiğimizde
- Tehdit aldığımızda
- Kendimizi çıkmazda hissettiğimizde
- Kişiliğimize saldırıldığında
- Önemlilerimize saldırıldığında



ÖFKE SALDIRGANLIK İLİŞKİSİ

- Saldırganlık ve öfke çoğu zaman eş anlamlı olarak ele alınır. Saldırganlık öfkeyle ilişkisi olmasına rağmen ikisi aynı şey değildir.
- Saldırganlık bir davranış öfke ise bir duygu ifadesidir.



ÖFKE
KONTROLÜ

DİKKAT!

Herhangi bir kimse öfkelenebilir. Bu kolaydır.

Ne var ki;

Doğru insana

Doğru derecede

Doğru zamanda

Doğru maksatla

Doğru biçimde öfkelenmek,

İşte bu kolay değildir.

ARİSTO

ÖFKE GELİR GÖZ KARARIR
ÖFKE GİDER YÜZ KIZARIR



ÖFKE



Öfke ile Birlikte....

KIZGINLIK

HIDDET

KAYGI

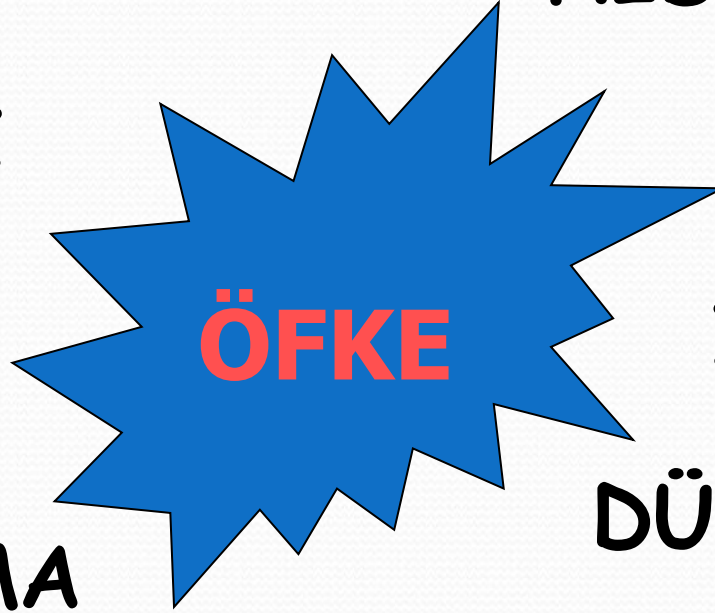
NEFRET

KİN

İNTİKAM

BAĞIRMA

DÜŞMANLIK



Duyguları yaşarız...

ATASÖZLERİMİZ

- "Öfkeyle kalkan, zararlar oturur"
- "Öfke gelir gider, kelle gider gelmez!"
- "Öfke baldan tatlıdır!"
- "Öfkede akıl olmaz!"



*Öfke doğal, insana özgü, belirli bir düzeyde normal kabul edilir bir duygudur.

*Öfke kontrol edilebilir bir duygudur.

*Öfke yaşanması gereken bir duygudur.

Öfke ve Fizyolojik Tepkiler:

- Kan şekerinin yükselmesi
- Nabzın ve kan basıncının artması
- Sık sık ve zor nefes alma
- Baş ağrısı
- Kas ağrıları, sırt, boyun ağrıları
- Psikosomatik rahatsızlıklar
- Vücut ve zihin “savaş ya da kaç” tepkisi için hazırdır.



Öfkelendiğimizde...

- SALDIRABİLİRİZ
- BASTIRABİLİRİZ
- ANLATABİLİRİZ
- UNUTABİLİRİZ
- GİZLEYEBİLİRİZ
- BAĞIRABİLİRİZ
- AĞLAYABİLİRİZ
- YÜZLEŞEBİLİRİZ
- ÖFKEMİZİ KONTROL EDEBİLİRİZ...



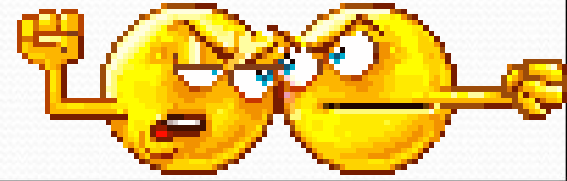


ÖFKENİ
KONTROL ET...

Öfkenin Kontrol Edilmesi:

Öfkeyi doğru ifade etme becerisini kazanmaya "öfke kontrolü" denir.

Öfke kontrolünde temel amaç; saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresine zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade becerisi kazanmasıdır.



Öfke kontrolünü öğreten pek çok yöntem vardır. Doğru yöntem kişiden kişiye değişebilir.

Bireyin kişilik özelliği, yaşam tarzına uygun olanın seçilmesi etkili sonuca ulaştırır.

ÖFKE KONTROLÜNDE TEMEL İLKELER

*Konu sizin için önemliyse mutlaka konuşun.

*Sorunu düşünüp açıklık kazandırmaya zaman ayırın.

*Ben Diliyle Konuşun

*İnsanların farklı olduğunu gerçeğini kabul edin.

*Hiçbir sonuca varmayan tartışmalara girmeyin.

ANLAMAK İÇİN DİNLE...

- Konuşmayı kesme
- Israrcı olma
- Yargılama
- Dinlemeye hazırım mesajı verin
- Soru sor
- Sorunun bir parçası iseniz kabul edin
- Diğer insanın gözlerine bak
- Anladığını geri bildirimlerle hissettir
- Kararına saygı duyun

ÖFKELİ İSENİZ

- DERİN NEFES ALIN:

ÖFKE TEPKİSİ VERMEDEN ÖNCE EN AZ 10 DEFA DERİN NEFES ALIP VERİN, SONRA TEPKİ VERİN...



- ÇATIŞMA ORTAMINDAN
BİR SÜRE UZAKLAŞIN...



- TARTIŞMAYI ERTELEYİN...



- SPOR YAPIN...
- KOŐUN...
- ENERJİNİZİ BOŐALTIN...



- İŐİ KOMİKLİĞE VURUN, GÜLÜN,KAHKAHA ATIN...
- FİLM İZLEYİN...



- İSTERSENİZ AĞLAYIN...



- BİR MEŞGULİYET BULUN...



Öfkeyi
Yenmek...

BİR GÜN SENİ BİRİSİ ÇOK KIZDIRIRSA
KARŞISINA GEÇ,
GÖZLERİNİ, GÖZLERİNİN İÇİNE DİK
VE ŞU İKİ KELİMEYİ SÖYLE;



KARATE BİLİYORUM

ÖFKELENMEYİN!... AFFEDİN!...

- İntikam alıp da sonunda pişman olmaktansa, affedip de pişman olmak daha iyidir.
- Affetmek güçlüyü daha güçlü yapar.

AFFEDİN

- AFFETMEK KONTROLÜ YENİDEN SİZE KAZANDIRIR.
- AFFETMEYİ SEÇTİĞİNİZDE ÇEVRENİZDEKİLER SİZE DAHA OLUMLU YAKLAŞIR
- AFFETMEK SİZİ ÖZGÜRLEŞTİRİR
- AFFETMEMEK EN ÇOK SİZİ ÜZER



**Bilgi insanliğın, Şiddet hayvanliğın
kannıdır.**

Mahatma Gandi

ÖFKENİZİN AZ OLMASI,
ÇOK OLDUĞUNDA İSE KONTROLLÜ
OLMASI DİLEĞİ İLE...

