

# ÖFKE



- Bizler gün boyunca çeşitli olaylar, durumlar ya da kişilerle ilgili, **mutluluk**, **korku**, **kızgınlık** ve **üzüntü** gibi duygular hissedebiliriz.



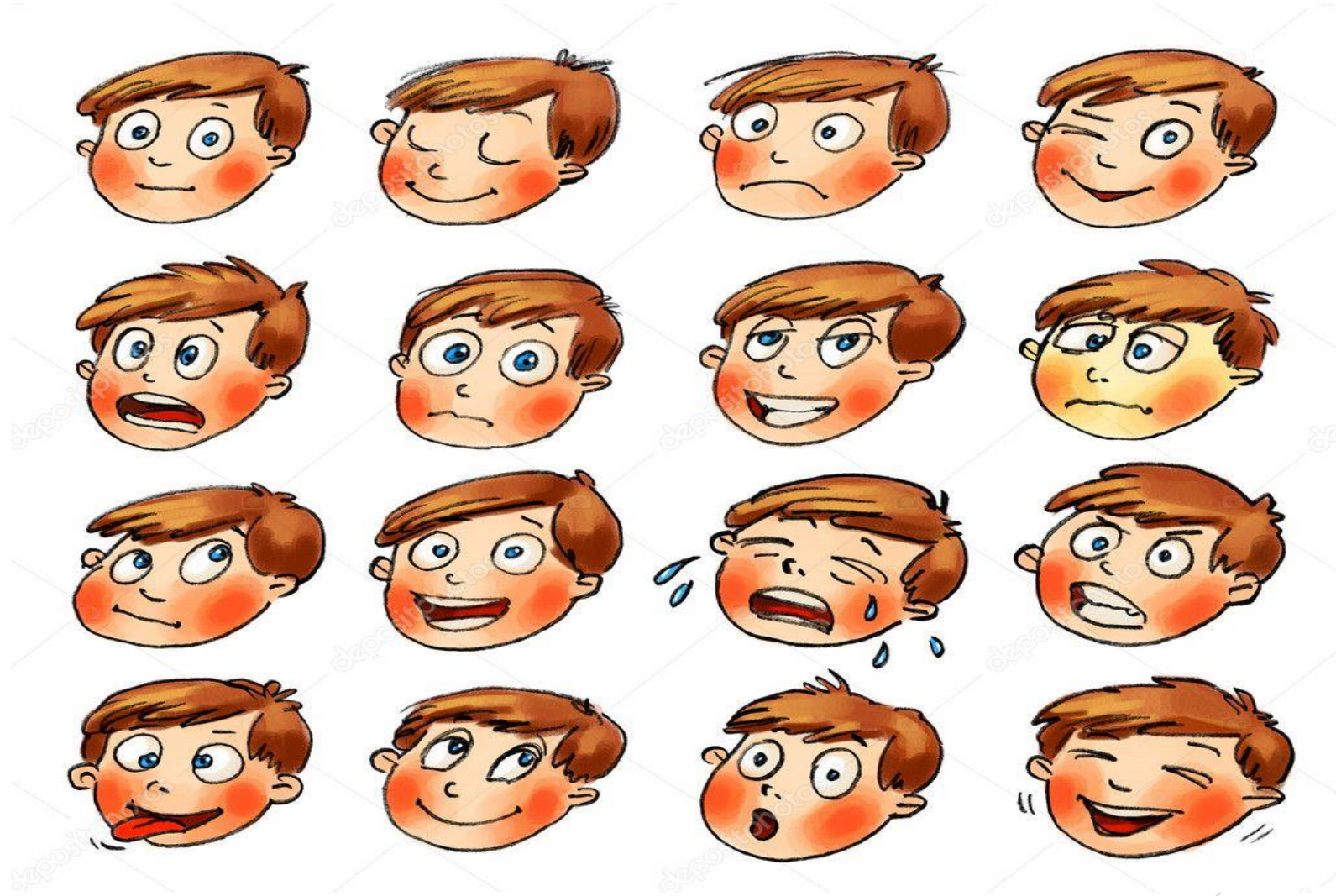
► Örneđin hediye aldığımızda mutlu oluruz.



- Bir sorun yaşadığımızda üzülürüz. Beklenmedik bir olaydan korkabiliriz.



► Her duygunun yaşanmasının doğal olduğunu bilmeliyiz.



**Öfke de bu duygulardan biridir.**

**Öfke: Aşırı kızgınlık duygusudur.**



# ÖFKE NE ZAMAN SORUN OLARAK ELE ALINMALIDIR?

- ▶ Sık sık öfkeleniyorsanız,
- ▶ Sık sık ağlayıp başkalarına vuruyorsanız,
- ▶ Yanlış yaptığınız da ya da zorlandığınızda etrafınıza ve kendinize zarar veriyorsanız,
- ▶ Öğretmenin sakinleştirici çabalarına rağmen öğretmeninize bağırarak karşılık veriyorsanız,
- ▶ Yaşamın her alanında öfkelenecek bir şey buluyorsanız ve belli bir kişi ya da olay nedeniyle değil, genel olarak kendinizi öfkeli hissediyorsanız.

## Ne zaman öfkeleniriz?

- ▶ Haksızlığa uğradığımız zaman
- ▶ Stres altında kaldığımızda
- ▶ Hayal kırıklığına uğradığımızda





## ÖFKENİN SAĞLIĞA ETKİLERİ

- ▶ Baş ağrıları
- ▶ Mide rahatsızlıkları
- ▶ Solunum problemleri
- ▶ Cilt problemleri
- ▶ Var olan fiziksel rahatsızlıkların kötüleşmesi
- ▶ Psikolojik rahatsızlıklar gibi sorunlara yol açabilir.

► Öfkeli olduğunuzda neler yaparsınız ?



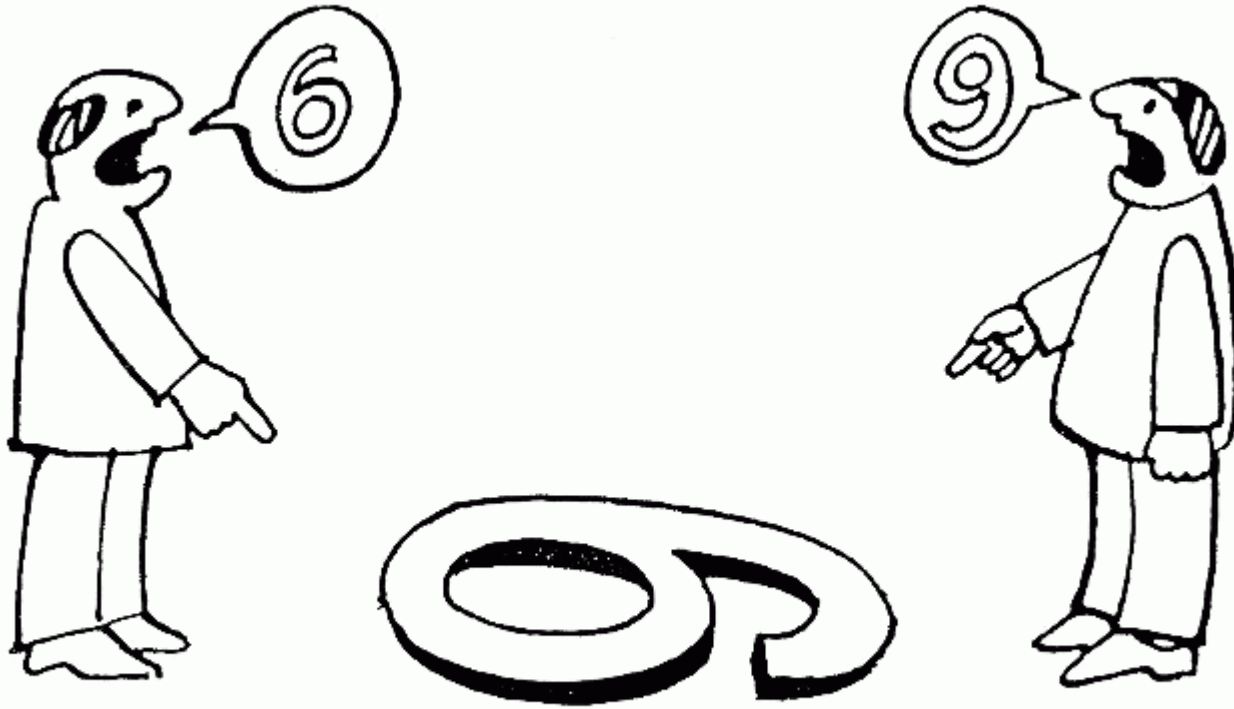
- Öfke duygusu ile olumsuz davranışlara sebep olabiliriz.  
Peki neler yapmalıyız?



- Sakin olmaya çalışmalıyız. (İçimizden 10'a kadar sayabiliriz)



- Sorunun nedenini anlamalıyız.



- Tepkimizi nazik bir dille ifade etmeliyiz. Kavganın çözüm olmadığını bilmeliyiz.

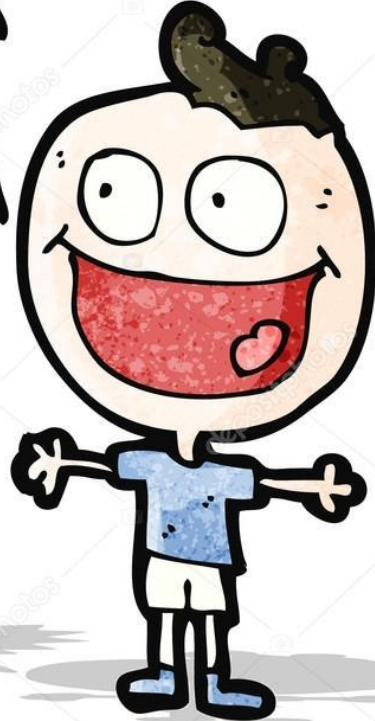


► Sesimizi yükseltmemeliyiz.



- Haksız olduđumuzda özür dilemeliyiz.

Özür  
dilerim!



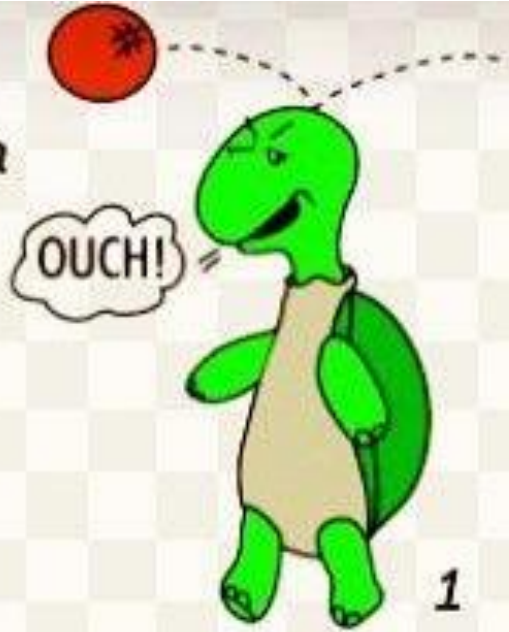


- Öğretmenlerimizle ve arkadaşlarımızla olan ilişkilerimizde her zaman sevgi ve saygı duygusuyla hareket edersek iyi ilişkiler geliştiririz.



# Sorunu çözmek için uygun çözüm yollarını düşünmeliyiz

Öfkelendiğinizin farkında olun...



Kabuğunuza çekilin  
3 derin nefes alıp verin.  
ve sakinleşene kadar kabuğunuzdan çıkmayın.



Öfkenizle ilgili düşünmeyi durdurun...  
Öfkenizi durdurun



# ÖFKEYLE BAŞ ETMEK İÇİN YÖNTEMLER

- ▶ Öfkeyi saldırganlıkla değil de sözel olarak ifade etmek, en sağlıklı yoldur.
- ▶ Bunu yapabilmek için, istediklerimizin ne olduğunun farkına varmalı, bunları açık ve karşımızdakini incitmeyecek şekilde aktarmalıyız.
- ▶ Hakaret ve kötü kelimeler içeren ve tahrik edici söz ve hareketlerden uzak durmalıyız.
- ▶ Öfke kaynağı olan problemlili ortamdan ya da durumdan uzaklaşın.
- ▶ Kendinizi mutlu eden ve rahatlatan düşünceler geliştirin.

# ÖFKE KURALLARI

*Anlıyorum Öfkelisin Ama*

*Başkalarına zarar verme.*



*Kendine zarar verme.*



*Eşyalara zarar verme.*



*Neler hissettiğini anlat*





**Sümeyye ERGENE**

PSİKOLOJİK DANIŞMAN  
REHBER ÖĞRETMEN