

ÖFKE KONTROLÜ

Mehmet Uygun Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Rehberlik Servisi

Öfke Nedir?

Öfke her sağlıklı insanda bulunan ve olması gereken bir duygudur. sağlıklı yaşandığında tehlikeli durumlardan korunmayı sağlar. saldırganlığa dönüşmemesi bizim elimizdedir.



Neden Öfkeleniriz?

Engellendiğimizde

Aşağılandığımızda

Önemsendiğimizde

Keyfi tutumlar karşısında

Saldırıya uğradığımızda

Şiddete tanık olduğumuzda

Duygularımızı bastırdığımızda

Yasaklar karşısında

Reddedildiğimizde

Öfkenin İfade Şekilleri

BASTIRMAK

Öfkelendiğimiz durumları konuşmamak, paylaşmamak. Ancak bu durum daha sonra daha büyük sorunlara neden olur.

ÖFKEYİ OLDUĞU GİBİ İFADE ETMEK

Öfke kendimize veya başkalarına karşı saldırganlık yaratan bir duygudur. Öfkeyi o an olduğu gibi ifade etmek pişmanlık ve suçluluk duyguları yaşatır, haklıyken hak-sız duruma düşebiliriz.

SAKİN DAVRANMAK

Öfke anında sözel veya fiziksel saldırganlık boyutunda tepki vermeyip sakinleşmeyi beklemek ve daha sonra bunun üzerinde konuşmak



ÖFKEN VE NEFSİN BİR OLUP
AKLINI YENER.
DAİMA SABIRLI, SEBATLI VE
İRADENE SAHİP
OLASIN.
ŞEYH EDEBALI

ÖFKE RÜZGAR GİBİDİR,
BİR SÜRE SONRA DİNER
AMA DAL KIRILMIŞTIR
BİLE...

ÖFKENİN BAŞLANGICI
ÇILGINLIK, SONU
PİŞMANLIKTIR.
Thomas Cariyle

Rehberlik Servisi

Öfkenin Sağlığa Etkileri

Baş ağrıları

Mide rahatsızlıkları

Solunum sorunları

Cilt sorunları

Sinir sistemi rahatsızlıkları

Dolaşım sorunları

Duygusal rahatsızlıklar

İleri boyutlarda depresyon.

Öfkenin Fizyolojik Belirtileri

- Uyarının öfke duygusunu başlatması
- Stres ve gerginlik
- Adrenalin salgısının artması
- Nefes alıp vermenin sıklaşması
- Kalp atışlarının hızlanması
- Kan basıncının artması (Halk dilinde "Kan beynime sıçradı" deyişi buradan gelir.
- Vücudun ve zihnin "savaş ya da kaç" tepkisi için hazırlanması

ÖFKELENDİĞİMİZİ HİSSETTİĞİMİZ AN

Kendinize öfkenizi fark etmek için izin verin. "Ben şu anda çok öfkeliyim" deyin ve şunları yapın:

10'a kadar sayın ve sakinleşin; 1,2, sakin ol, 3,4 sakin ol...

Derin derin nefes alın ve yavaş yavaş verin.

Bunları yaparsanız kan basıncınız düşer rahatlarsınız. Öfkeyle hareket etmeyin.

Sakinleşip rahatlayınca durumu ifade edin.

Bunları "O" anda yapamıyorsanız;

Ortamdan uzaklaşın

Başka bir şeyle uğraşın

Odayı değiştirin

Dışarı çıkıp temiz hava alın.

Sevgili Öğretmen ve Anne-Babalar

Öğrenci ve çocuklarınızın saldırgan ve öfkeli tepkilerini dikkate alın.

Onlara zor durumlarla başa çıkma becerilerini öğretin.

Olumlu ilişkiler geliştirebilecekleri etkinliklere katılmalarını destekleyin.

Kişiliğini değil davranışlarını eleştirin

Öfkelendiğinde saldırmak yerine bir yetişkinle konuşması için teşvik edin.

Her durumda duygularını ifade etmelerine izin verin, paylaşın, tartışın.

Öfke durumunda neler yapılabileceğini göstererek anlatın.

Rehberlik Servisi

