

ÖFKE

VE



KONTROLÜ

# ÖFKE ?



- Normal,
- Herkes tarafından hissedilen,
- Vazgeçilemeyen,
- Güçlü fakat kontrol edilmesi öğrenilebilen,
- Saldırganlıkla aynı şey olmayan, (Saldırganlık: Öfke kontrol edilmediğinde ortaya çıkan durumdur)

**DUYGUDUR.**

**\*ÖFKE, KONTROL EDİLDİĞİNDE, SON DERECE SAĞLIKLILIK VE NORMAL BİR DURUMDUR.**



Ancak kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüşürse ;

- ❧ Okul-iş hayatında,
- ❧ Kişisel ilişkilerde,
- ❧ Genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açar.



# ERGENLIK ÖNCESİ VE ERGENLIK DÖNEMİ ÇOCUKLARINIZ İÇİN TEHLİKE İŞARETLERİ:

- ❧ Dikkat ve konsantrasyon sorunları
- ❧ Sınıf aktivitelerinde "oyun bozan" davranışlar sergilemesi
- ❧ Okulda diğer çocuklarla sık sık kavga etmesi
- ❧ Çok az sayıda arkadaşının olması
- ❧ Ev yada sokak hayvanlarına yönelik fiziksel baskı uygulamaları yapması



# AİLE İÇİ ÖFKE NEDENLERİ



- ❧ MÜKEMMELLİYETÇİLİK BEKLENTİLERİ
- ❧ AŞIRI TALEPKAR FAKAT ÇOK AZ VERİCİ OLAN AİLE
- ❧ AŞIRI ELEŞTİREL EBEVEYN TUTUMLARI
- ❧ KENDİSİ YERİNE BAŞKALARININ ÖNCELİKLERİNİ YAŞAMA
- ❧ İLGİSİZ EBEVEYNLER
- ❧ KÜÇÜMSEME VE ADAM YERİNE KONULMAMA
- ❧ KENDİNE VE BAŞKALARINA PROBLEM ÇIKARMA
- ❧ BAŞKALARININ SIRTINDAN YAŞAYAN AİLE ÜYELERİ (SORUMSUZLUK)

# ÖFKENİN NEDENLERİ

- ❧ Benlik saygısına yöneltilmiş saldırılar,
- ❧ Kendini ifade edememe,
- ❧ Engellenme-Reddedilme,
- ❧ Haksızlığa uğradığınızı düşünme,
- ❧ Fiziksel incinme ve yaralanmalar,
- ❧ Tacize uğrama,
- ❧ Hayal kırıklığı,
- ❧ Saldırıya uğrama,
- ❧ Tehdit-Korkular gibi daha bir çok neden sayılabilir.



# ÖFKE DURUMUNDA VÜCUT TEPKİLERİ



- Uyaran duyguyu harekete geçirir.
- Stres ve gerginlik başlar.
- Adrenalin salgısı artar.
- Nefes alıp verme sıklaşır.
- Kalp atışları hızlanır.
- Kan basıncı artar.
- Vücut ve zihin "*savaş ya da kaç*" tepkisi için hazırdır.

# ÖFKENİN SAĞLIĞA ETKİLERİ



- ❧ Baş ağrıları
- ❧ Mide rahatsızlıkları
- ❧ Solunum problemleri
- ❧ Cilt problemleri
- ❧ Böbrek fonksiyonlarından sorunlar
- ❧ Sinir sistemi rahatsızlıkları
- ❧ Var olan fiziksel rahatsızlıkların kötüleşmesi
- ❧ Psikolojik rahatsızlıklar gibi sorunlara yol açabilir.



# ÖFKEMİZİ BOŞALTMAK İYİ MİDİR?



**DOĞRU YERDE ,DOĞRU ZAMANDA VE  
DOĞRU ŞEKİLDE ÖFKEMİZİ  
BOŞALTMAK  
EN UYGUN OLANIDIR.**

# ÖFKE KONTROLÜNÜ ÖĞRENİLEBİLİRİZ!!!



Öfkeyi doğru ifade etme becerisini kazanmaya "öfke kontrolü" denir. Öfke kontrolünde temel amaç ;saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır.





**Öfke kontrolünde doğru yöntem  
kişiden kişiye değişir.**



# ÖFKELENDİĞİMİZDE...



☞ Bastırabiliriz

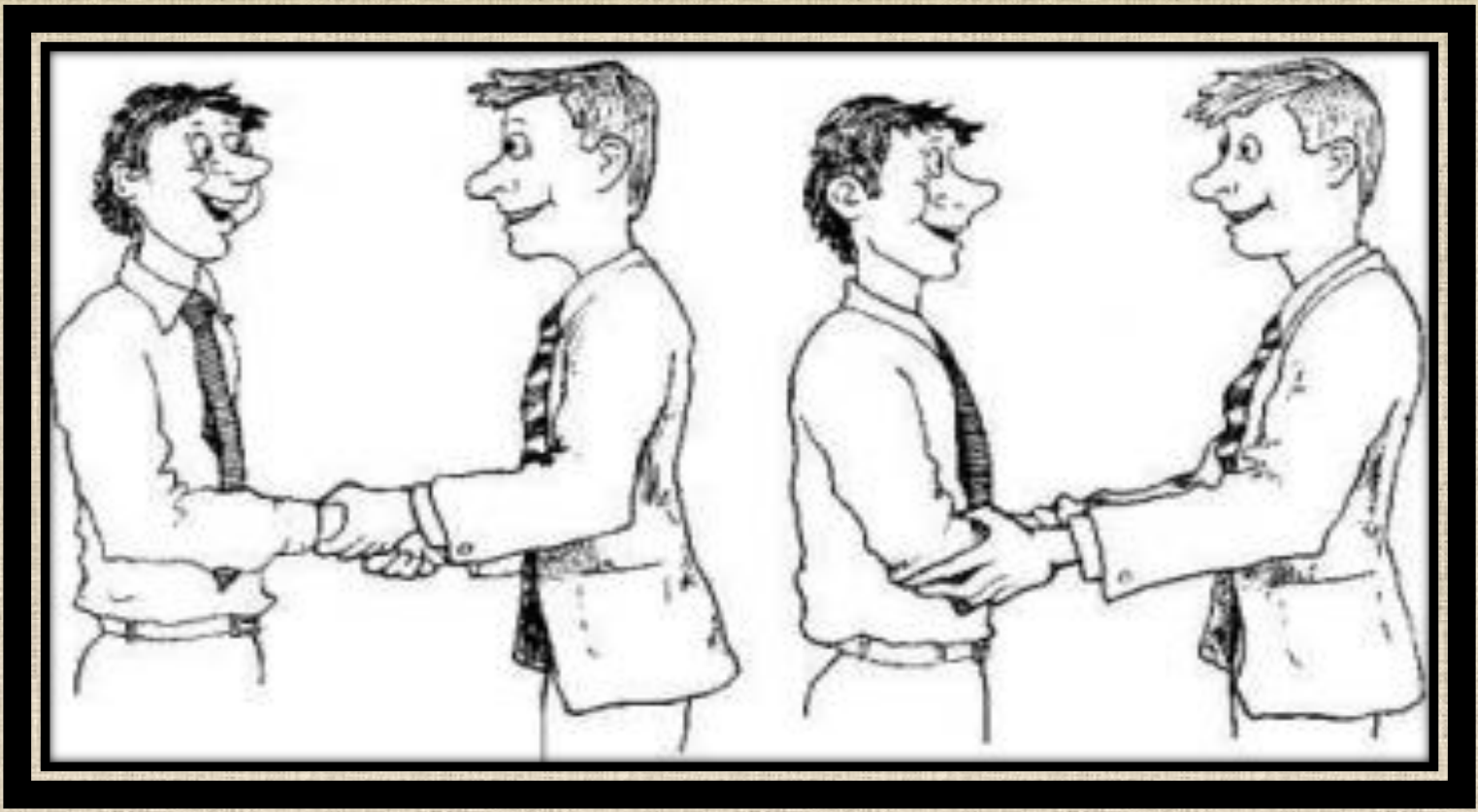
☞ Anlatabiliriz

☞ Dindirebiliriz

# ÖFKELENDİĞİMDE NELER YAPABİLİRİM?



- ❧ ÖFKENLE YÜZLEŞ ONDAN KAÇMA
- ❧ ÖFKENİN ALTINDAKİ DUYGULARI ANLAMAYA ÇALIŞ
- ❧ BEN DİLİ KULLAN
- ❧ ÖFKENE KARIŞAN SUÇLULUK, PİŞMANLIK, HİDDET, UTANMA, KORKU GİBİ DUYGULARI AYIKLA
- ❧ ÖFKELENMENE NEDEN OLAN KONU İLE YÜZLEŞ. DAMLA MI KAYNAK MI OLDUĞUNU BELİRLE
- ❧ GEÇMİŞTEN GELEN ÖFKE KAYNAKLARINI KURUT
- ❧ YARIM İŞ BIRAKMA
- ❧ ÇEVRENDEKİLERDEN YARDIM AL.
- ❧ ÖFKELENMEDEN ÖFKEN İÇİN HAZIRLIKLIL OL
- ❧ BEN ÖFKELİYİM.... ÇÜNKÜ



☞ Bu yöntemlerden en sağlıklı olanı ise öfkeyi sözel olarak ifade etmektir. Bunu yapabilmek için, istediklerimizin ne olduğunun farkına varmalı ve bunları açık ve karşımızdakini incitmeyecek şekilde aktarmalıyız.

❧ İkinci yol, öfkeyi bastırmaktır. Kızgınlığınızı içinizde tutup, onu düşünmemeye çalışıyor ve dikkatinizi daha olumlu bir şeylere yönlendiriyorsanız, bu yolu kullanıyorsunuz demektir. Bu yol ise çok sağlıklı olmayabilir.

❧ Eğer kızgınlık, doğru bir biçimde ifade edilmezse, bir süre sonra bu duygu kişinin kendisine döner ve yüksek tansiyon, psiko-somatik rahatsızlıklar (ülser, alerjiler vb.) ya da depresyon gibi sorunlara yol açabilir.





Öfke yaşadığınızda kendinizi sakinleştirmeye çalışmak, üçüncü seçenektir. Nefes alıp verişlerinizi, kalp atış hızınızı kontrol ederek, kendinizi fizyolojik olarak sakinleştirip, içinizdeki öfke duygusunu hafifletirebilirsiniz.



Sinirlendiğinizde tepki vermeden önce 5 kere derin nefes alıp verin ya da içinizden 10'a kadar sayın.



“Öfkeyle kalkan zararlar oturur” sözü, bu yöntemin tarihinin ne kadar eski olduğunu bize gösteriyor. Tepki vermeden önce kendinize tanıyacağınız 15 saniyede hızlı bir değerlendirme yapabilirsiniz.

**Agresif insanlar dūřüncelerini küfrederek,bađırıp çađırarak ifade etme eđilimindedirler.**



**Bir de olayın řu boyutu var...**



**Sizce bu insanların hangisi sempatik?**

# Ya peki



**Bu hayvanların hangisi sevimli?**



**Cevabınız hiçbirisi değil  
mi?**

# ÖFKE İLE İLGİLİ ALTIN SÖZLER

---

ÖFKE EKİLEN YERDE PİŞMANLIK BİÇİLİR.

(Aleksandro MANZONI)

ÖFKE GEÇİCİ BİR DELİLİKTİR.BU YÜZDEN DUYGULARINIZA  
SAHİP OLUN.YOKSA ONLAR SİZE SAHİP OLURLAR.

(Horace MANN)

❧ BİR ANLIK ÖFKE HER ŞEYİ YOK EDER.



(L.GLEEN)

❧ ÖFKENİN ATEŞİ ÖNCE SAHİBİNİ YAKAR, SONRA KIVILCIMI  
DÜŞMANINA YA VARIR, YA VARMAZ.

(SADİ)

ÖFKELİ İKEN BİR İŞE GİRİŞMEK, FIRTINALI HAVADA YELKEN  
AÇMAYA BENZER

(EURİPİDES)

**SABRINIZ İÇİN TÜM  
ÖĞRENCİLERİME  
TEŞEKKÜR EDERİM**

**HAZIRLAYAN  
KARDELEN KARABACAK**

**ŞEHİT MEHMET KARAASLAN A.İ.H.L REHBERLİK SERVİSİ**

