

ÖFKENİN FIZYOLOJİK BELİRTİLERİ

- ◆ 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



ÖFKENİN SAĞLIĞA ETKİLERİ



- ◆ Baş ağrıları
- ◆ Mide rahatsızlıkları
- ◆ Solunum sorunları
- ◆ Cilt sorunları
- ◆ Sinir sistemi rahatsızlıkları
- ◆ Dolaşım sorunları
- ◆ Duygusal rahatsızlıklar
- ◆ ileri boyutlarda depresyon.

Öfke, bir duygudur ve kendiliğinden gelir. Öfkenin gelişini kontrol edemeyiz ama sonrasında ne yapacağımız bize bağlıdır. Öfke ile sağlıklı baş etmeyi yani öfkeyi kontrol etmeyi öğrenebiliriz.

ÖFKE KONTROL BECERİLERİ

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 rahatlırsınız. Öfkeyle hareket etmeyin.
- ◆ Sakinleşip rahatlayınca durumu ifade edin.

Bunları "O" anda yapamıyorsanız;

- ◆ Ortamdan uzaklaşın
- ◆ Başka bir şey ile uğraşın
- ◆ Odayı değiştirin
- ◆ Dışarı çıkıp temiz hava alın.

Bunları da yapamıyorsanız;

Karşınızdakine "Ben şu an öfkeliyim, zamana ihtiyacım var, şu an konuşmak istemiyorum" diyebilirsiniz.

Sevgili Öğretmen ve Anne-Babalar

- ◆ Öğrenci ve çocuklarınızın saldırgan ve öfkeli tepkilerini dikkate alın.
- ◆ Onlara zor durumlara başa çıkma becerilerini öğretin.
- ◆ Olumlu ilişkiler geliştirebilecekleri etkinliklere katılmalarını destekleyin.
- ◆ Kişiliğini değil davranışlarını eleştirin
- ◆ Öfkelenildiğinde saldırmak yerine bir yetişkinle konuşması için teşvik edin.
- ◆ Her durumda duygularını ifade etmelerine izin verin, paylaşın, tartışın.
- ◆ Öfke durumunda neler yapılabileceğini göstererek anlatın.



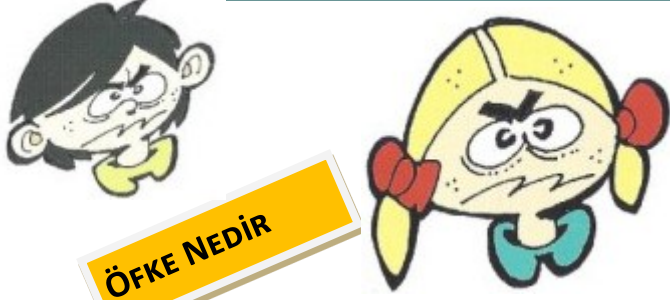
ÖFKE KONTROL

BECERİLERİNİZİ

GELİŞTİREBİLİRSİNİZ



VELİ BROŞÜRÜ



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

NEDEN ÖFKELENİRİZ...

- ◆ Engellendiğimizde
- ◆ Aşağılandığımızda
- ◆ Önemsinmediğimizde
- ◆ Keyfi tutumlar karşısında
- ◆ Saldırıya uğradığımızda
- ◆ Şiddete tanık olduğumuzda
- ◆ Duygularımızı bastırdığımızda
- ◆ Yasaklar karşısında
- ◆ Reddedildiğimizde
- ◆ Acımasız rekabet koşullarında
- ◆ Aşırı sorumluluk aldığımızda
- ◆ Yardım ve destek alamadığımızda
- ◆ iki yüzlü insan ilişkilerinin yarattığı güvensizliklerde.

ÖFKENİN İFADE ŞEKİLLERİ

BASTIRMAK:

Öfelendiğimiz durumları konuşmak, paylaşmamak. Ancak bu durum daha sonra daha büyük sorunlara neden olur.



Öfkenizi Bastırmayın...

Öfkenin Dilini İşitin. Anlayın.



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 haksız duruma düşebiliriz.

sız duruma düşebiliriz.

SAKİN DAVRANMAK:

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



BİLECİK İL MERKEZ REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

Bahçelievler Mahallesi

Necmettin Şener Caddesi No: 3

11100 Merkez / BİLECİK



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

ŞEYH EDEBALI

Telefon: 0 (228) 212 19 95 / 212 32 38

Faks: 0 (228) 212 19 95

E-posta: 130586@meb.k12.tr