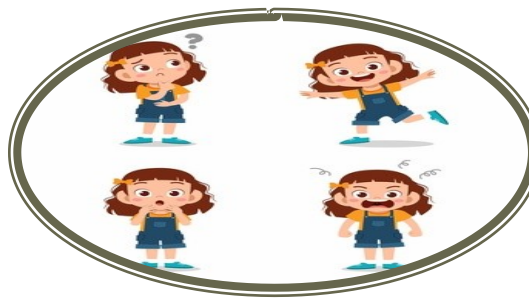


ÖFKELİ OLDUĞUNU DÜŞÜNDÜĞÜNÜZ BİREYLE İLETİŞİM KURARKEN

AKIL VERMEYİN	BAŞKALARINA BENZEMESİNİ BEKLEMİYİN
CİDDİYE ALIN	ÇİMLERE BASMASINI SAĞLAYIN
DENEMESİNE İZİN VERİN	EMPATİ KURUN
FİKRİNİ SORUN	GURUR DUYDUĞUNUZU SÖYLEYİN
HAYALLERİNİ SORUN	ISRARCI OLMAYIN
İNATLAŞMAYIN	JEST YAPIN
KUCAKLAYIN	LÜTFEN' Lİ KONUŞUN
MODEL OLUN	NE İSTEDİĞİNİ SORUN
OYUN OYNAYIN	ÖZÜR DİLEYİN
PAYLAŞIN	RİCA EDİN
SORUMLULUK VERİN	ŞANS VERİN
TUTARLI OLUN	UTANDIRMAYIN
ÜZÜNTÜLERİNİ PAYLAŞIN	VAKİT AYIRIN
YÜREKLENDİRİN	ZEVKLERİNİ ÖĞRENİN



- *Öfkenizi hissetmeye izin verin onu bedeninizden boşaltın.*
- *Bu yıkıcı bir hiddet halinden farklıdır.*
- *Yıkıcı hiddet halindeki kişi kendine ve çevresine zarar verir.*
- *Bu durum öfkenin sağlıklı yollarla ifadesinden ziyade, ifade bulamamış ve birikmiş öfkenin taşması, basınçın sadece anlık tahliye olmasıdır.*
- *Öfkeye sağlıklı çıkış yolları bulduğumuzda ve birikmesine izin vermediğimizde yıkıcı hiddet yaşama ihtimalimiz azalır.*
- *Bu yollar kişiden kişiye değişmekle beraber koşmak, yastık yumruklamak, kimsenin duyamayacağı bir yerde bağırarak, çılgınlık atmak, ağlamak, boks torbası yumruklamak, resim yapmak gibi fiziksel bir eylem barındıran ancak kişinin kendisine, etrafındakilere ve çevresine fiziksel yada ruhsal olarak zarar vermediği yollardır.*



ÖFKEYİ YENMEK Mİ? ÖFKEYİ YÖNLENDİRMEK Mİ? HANGİSİNİ YAPMALI?



**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK
DANIŞMA SERVİSİ
NİSAN AYI BÜLTENİ**

ÖFKE NEDİR?

Hakkımız olduğunu düşündüğümüz şeylerin engellenmesine gösterilen duygusal tepkidir.

- Doğal ve evrensel bir duygudur.
- Sağlıklı bir şekilde ifade edilebildiğinde yapıcı, düzelticidir.

Öfkenin;

- ⇒ kişisel sorunlarımızdan, kuruntularımızdan, kişilik bozukluklarından kaynaklanan içsel nedenleri
- ⇒ çevremizdeki insanlar, olaylar ve durumlardan kaynaklanan dışsal nedenleri olduğunu söyleyebiliriz



NELERE ÖFKELENİRİZ..?

- ◆ İsteklerimiz olmadığında,
- ◆ Beklemediğimiz bir sonuçla karşılaştığımızda,
- ◆ Beklentilerimiz karşılanmadığında,
- ◆ Anlaşılmadığımızı hissettiğimizde,
- ◆ Tehdit aldığımızda,
- ◆ Kendimizi çıkmazda hissettiğimizde,
- ◆ Önemlilerimize saldırıldığında.

Öfke kontrol edilmediğinde; yıkıcı, saldırgan ve tahrip edici tepkilere dönüşür. En az iki kişiyi mutsuz edebilen bu kontrolsüz durumu **siddet** olarak adlandırabiliriz.

ÖFKENİZİ KONTROL EDEBİLMEK İÇİN???

- ⇒ Öfkenizi tetikleyen durumları ve biçimini tanıyın.
- ⇒ Sakinleşme yönteminizi belirleyin.
- ⇒ Derin nefes alın, nefes ve nabzınızı kontrol altında tutun.
- ⇒ Kendinize sizi sakinleştirecek cümleler söyleyin.
- ⇒ Kendinizi kontrol etme konusunda kararlı olun.
- ⇒ Şiddet davranışlarını asla kabul edilebilir görmeyin.
- ⇒ Çevrenizdekileri öfkelendiğinize dair bilgilendirin.
- ⇒ Problemi açıklığa kavuşturun.
- ⇒ Çözüm aramaya odaklanın

Öfkemiz düşüncelerimize bağlıdır. Düşüncelerimiz duygularımızı, duygularımız davranışlarımızı etkiler.