

KARDEMİR KIZ ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ- FSBPO



ÖFKE VE KONTROLÜ

BÜŞRA KALAZ
REHBER ÖĞRETMEN VE PSİKOLOJİK DANIŞMAN

ÖFKE NEDİR
??????????



NELERE ÖFKELENİRİZ ?

- **İsteklerimiz** olmadığında
- Beklemediğimiz bir **sonuç**
- **Beklentilerimiz** gerçekleşmediğinde
- **Anlaşılmadığımızı** hissettiğimizde
- **Tehdit** aldığımızda
- **Kişiliğimize** saldırıldığında
- **Önemlilerimize** saldırıldığında



ÖFKE SALDIRGANLIK İLİŞKİSİ

- Saldırganlık ve öfke çoğu zaman eş anlamlı olarak ele alınır. Saldırganlık öfkeyle ilişkisi olmasına rağmen ikisi aynı şey değildir.
- Saldırganlık bir davranış öfke ise bir duygu ifadesidir.





ÖFKE KONTROLÜ

- DİKKAT!

- Herhangi bir kimse öfkelenebilir. Bu kolaydır.
- Ne var ki;
- Doğru insana
- Doğru derecede
- Doğru zamanda
- Doğru maksatla
- Doğru biçimde öfkelenmek,
- İşte bu kolay değildir. ARİSTO



ÖFKE GELİR GÖZ KARARIR
ÖFKE GİDER YÜZ KIZARIR

Öfke ile Birlikte....



Duyguları yaşarız...

ATASÖZLERİMİZ

- "Öfkeyle kalkan, zararlar oturur"
- "Öfke gelir gider, kelle gider gelmez!"
- "Öfke baldan tatlıdır!"
- "Öfkede akıl olmaz!"



*Öfke

- 1-doğal, insana özgü, belirli bir düzeyde normal kabul edilir bir DUYGUDUR.
- 2- kontrol edilebilir bir DUYGUDUR.
- 3-yaşanması gereken bir DUYGUDUR.

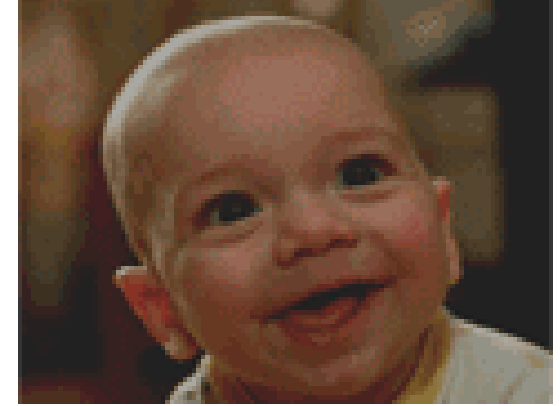
Öfke ve Fizyolojik Tepkiler:

- Kan şekerinin yükselmesi
- Nabzın ve kan basıncının artması
- Sık sık ve zor nefes alma
- Baş ağrısı
- Kas ağrıları, sırt, boyun ağrıları
- Psikosomatik rahatsızlıklar
- Vücut ve zihin “savaş ya da kaç” tepkisi için hazırdır.



Öfkelendiğimizde...

- **SALDIRABİLİRİZ**
- **BASTIRABİLİRİZ**
- **ANLATABİLİRİZ**
- **UNUTABİLİRİZ**
- **GİZLEYEBİLİRİZ**
- **BAĞIRABİLİRİZ**
- **AĞLAYABİLİRİZ**
- **YÜZLEŞEBİLİRİZ**
- **ÖFKEMİZİ KONTROL EDEBİLİRİZ...**





Öfkenin Kontrol Edilmesi:


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

ÖFKE KONTROLÜNDE TEMEL İLKELER

- *Konu sizin için önemliyse mutlaka konuşun.
- *Sorunu düşünüp açıklık kazandırmaya zaman ayırın.
- *Ben Diliyle Konuşun
- *İnsanların farklı olduğu gerçeğini kabul edin.
- *Hiçbir sonuca varmayan tartışmalara girmeyin.



ANLAMAK İÇİN DİNLE...

- Konuşmayı kesme
 - Israrcı olma
 - Yargılama
 - Dinlemeye hazırım mesajı verin
 - Soru sor
 - Sorunun bir parçası iseniz kabul edin
 - Diğer insanın gözlerine bak
 - Anladığını geri bildirimlerle hissettir
 - Kararına saygı duyun
- 



ÖFKELİ İSENİZ

- DERİN NEFES ALIN:
ÖFKE TEPKİSİ VERMEDEN ÖNCE EN AZ 10 DEFA DERİN
NEFES ALIP VERİN, SONRA TEPKİ VERİN...

- ÇATIŞMA ORTAMINDAN
BİR SÜRE UZAKLAŞIN...



- TARTIŞMAYI ERTELEYİN...





- SPOR YAPIN...
- KOŞUN...
- ENERJİNİZİ BOŞALTIN...



- İŞİ KOMİKLiğE VURUN, GÜLÜN,KAHKAHA ATIN...
- FİLM İZLEYİN...

- İSTERSENİZ AĞLAYIN...



Öfkeyi
Yenmek...



ÖFKELENMEYİN!... AFFEDİN!...

- İntikam alıp da sonunda pişman olmaktansa, affedip de pişman olmak daha iyidir.
- Affetmek güçlüyü daha güçlü yapar.





Bilgi insanlığın, şiddet hayvanlığın
kanunudur.

Mahatma Gandi

ÖFKENİZİN AZ OLMASI,
ÇOK OLDUĞUNDA İSE KONTROLLÜ OLMASI
DİLEĞİ İLE...





TEŞEKKÜRLER...