

ÖFKE KONTROLÜ





ÖFKE NEDİR

?

Öfke; kişinin, bir isteğini-amacını engelleyen her türlü duruma, olaya veya kişiye karşı geliştirdiği bir duygu türüdür!

Biliyor musunuz?

Öfke duygusu, sevinç, üzüntü, korku ve endişe gibi diğer duygu türlerinden biridir!



ÖRNEĞİN

**Okul koridorunda
karşılaşan iki arkadaşın
birbirinin taklidini
yaparak alay etmeleri
sonucu ortaya çıkan
gerginlik!**



**Ayşe, arkadaşı Merve'yi
dışlayıp konuşmadığı için
üzülen Merve'nin
bağırması!**

**Bir beden dersinde
arkadaşları Mert'i oyuna
almadığı için Mert'in
arkadaşlarına
sinirlenmesi!**



ÖRNEĞİN

**Çantasından kalemi
izinsiz alınan Ferhat'ın
sinirlenip masasındaki
eşyaları dağıtması!**



**Çok sevdiği bir oyuncacı
babası almadığı için
Meryem'in babasına
haykırıp ağlaması!**

ÖFKE DUYGUSUNUN NEDENLERİ



**Kendimizi güçsüz
hissetmemiz**



**Korktuğumuz şeylerle
karşılaşmamız**



**Bir isteğimizin
gerçekleşmemesi
ve
engellenmesi**



**İstemediğimiz,
sevmediğimiz bir şeyin
gerçekleşmesi**



**Bizi üzen şeyler
yaşamamız**

**ÖFKE DURUMUNDA
VÜCUDUMUZDA
YAŞANANLAR**



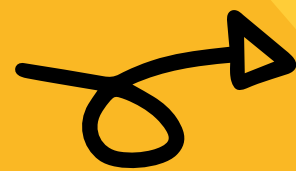
Nefes alıp verme sıklaşır!



Kalp atışımız hızlanır!



Vücudumuzda titremeler (el, bacak) yaşanabilir!



Ani (refleks) el, kol hareketleri ile birine zarar verilebilir!



**ÖFKELENDİĞİMDE
NE YAPMALIYIM**

**Gözlerini kapa
ve derin
nefesler al**



**ÖFKELENDİĞİMDE
NE YAPMALIYIM**

**Seni
öfkelen­diren
şeyi sevdiğin
biriyle konuş
ve rahatla**



**ÖFKELENDİĞİMDE
NE YAPMALIYIM**

**Seni öfkeliendiren
durumu bir kağıda yaz
ve kağıdı kopar!
Kağıdı parçaladıkça
öfkeliendiğın
durumunda
küçüldüğünü düşün!**



**ÖFKELENDİĞİMDE
NE YAPMALIYIM**

**Hiç gücün kalmayana
kadar koş!
İçinde biriken enerjiyi
böylece harcamış ol!**

**YUPIII!
ÖFKEMDEN KAÇMAYI
BAŞARIYORUM!**



**ÖFKELENDİĞİMDE
NE YAPMALIYIM**

**Gerçekten sakin olana
kadar yüksek sesle "BEN
SAKİNİM!" diye kendi
kendine haykır!**



**ÖFKELENDİĞİMDE
NE YAPMALIYIM**

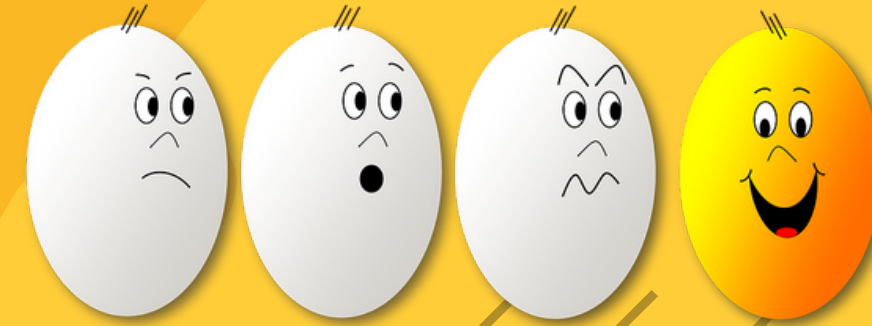
**Öfkelendiğin zaman
seni güldüren,
eğlendiren ve sevdiğin
bir şarkıyı söyle!**



Hey Çocuklar!
Unutmayın ki öfke duygusunu yaşamamız
oldukça normaldir!
Nasıl ki diğer duyguları (Sevinç, üzüntü, korku
vb.) yaşıyorsak, öfke duygusunu da yaşayabiliriz!
Ancak burada önemli olan öfkemizi kontrol altına
alarak çevremizdeki kişilere, eşyalara ve diğer
canlılara zarar vermememiz lazım!



O ZAMAN ÖFKEMİZİ KONTROL ALTINA ALMAYA VAR MISINIZ?



KAYNAKÇA



- HEEGAARD, Marge Eaton. Öfkemi Kontrol Etmeyi Öğreniyorum. İstanbul:İletişim Yayınları,2019.
- GOLEMAN, Daniel. Odak-Mükemmelliğin Gizli Anahtarı.İstanbul:Varlık Yayınları,2017.