



# UNUTMAYIN..!

## KONTROLSÜZ ÖFKE

Problemlerimizi çözmez

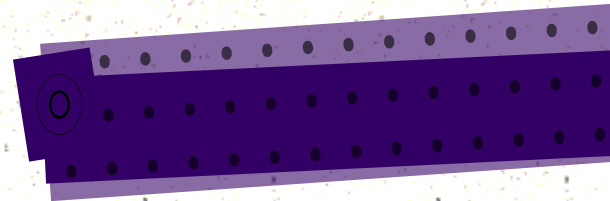
Öcümüzü almamızı sağlamaz

Başkalarını kontrol etmemizi sağlamaz

Haklı olduğumuzu göstermez

Korku, kaygı ve mutsuzluğa neden olur

Kişileri bizden uzaklaştırır



**ÖFKEMİZİ KONTROL  
ETMELİ MİYİZ...?**

Öfkeli olduğunuzu gördüğünüz bireylerle iletişim kurarken kurarken;

- A- Akıl Vermeyin
- B- Başkalarına Benzemesini Beklemeyin
- C- Ciddiye Alın
- Ç- Çimlere Basmasını Sağlayın
- D- Denemesine İzin Verin
- E- Empati Kurun
- F- Fikrini Sorun
- G- Gurur Duyduğunuzu Söyleyin
- H- Hayallerini Sorun
- I- Israrlı Olmayın
- İ- İnatlaşmayın
- J- Jest Yapın
- K- Kucaklayın
- L- "Lütfen"li Konuşun
- M- Model Olun
- N- Ne İsteddiğini Sorun
- O- Oyun Oynayın
- Ö- Özür Dileyin
- P- Paylaşın
- R- Rica Edin
- S- Sorumluluk Verin
- Ş- Şans Verin
- T- Tutarlı Olun
- U- Utandırmayın
- Ü- Üzüntülerini Paylaşın
- V- Vakit Ayırın
- Y- Yüreklendirin
- Z- Zevklerini Öğrenin

# ÖFKE...

Hakkımız olduğunu düşündüğümüz şeylerin **engellenmesine gösterilen duygusal tepkidir. Doğal ve evrensel bir duygudur.**

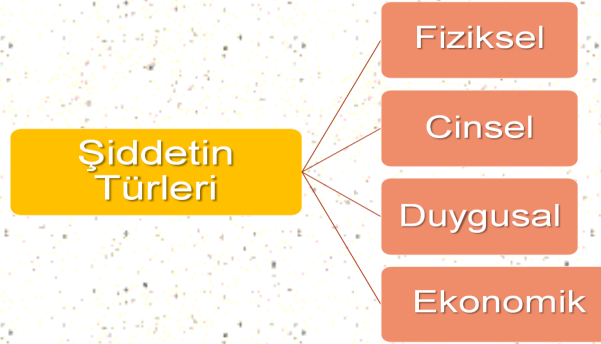
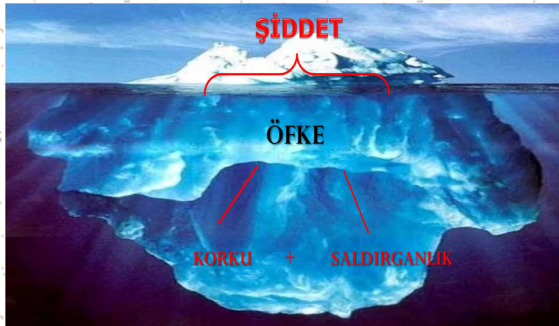
Sağlıklı bir şekilde ifade edilebildiğinde **ya-pıcı, düzelticidir.**

Öfkenin; kişisel sorunlarımızdan, kuruntularımızdan, kişilik bozukluklarından kaynaklanan **içsel nedenleri** ve çevremizdeki insanlar, olaylar ve durumlardan kaynaklanan **dışsal nedenleri** olduğunu söyleyebiliriz. Kırgınlık, Alınganlık ve Kaygı öfkeye eşlik eden duygusal durumlardır.

## NELERE ÖFKELENİRİZ..?

- İsteklerimiz olmadığında,
- Beklemediğimiz bir sonuçla karşılaştığımızda,
- Beklentilerimiz karşılanmadığında, anlaşılmadığımızı hissettiğimizde,
- Tehdit aldığımızda,
- Kendimiz çıkmazda hissettiğimizde,
- Önemlilerimize saldırıldığında

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



Öfkenin durumluk yada kronik olması şiddete dönüşüp dönüşmeyeceğini belirler.

**Durumluk (Anlık) Öfke;** Kas gerilimi, sinir sisteminin uyarılması durumudur. (Şiddeti algılama ve engellenmenin etkisine göre artar.)

**Kronik (Sürekli) Öfke;** Çok sayıda durumu sıkıcı, engelleyici algılayarak sürekli öfke yaşama durumudur. Sağlık (fiziksel, ruhsal) ve sosyal uyum sorunu-na neden olur.

### Kronik öfke yaşayan insanlarda;

Kişide düşmanca duygu ve davranışlara doğru yönelim artar.

Kalp damar hastalıkları, baş ağrısı, yüksek tansiyon, mide hastalıkları artar.

Psikolojik problemler ortaya çıkabilir.

Uyumsuzluk, dışlanma gibi sosyal problemler yaşanabilir.

### Düşüncelerimiz ve Öfke:

Öfkemiz düşüncelerimize bağlıdır. □

Düşüncelerimiz duygularımızı, duygularımız davranışlarımızı etkiler. □

Öfke yaratan düşüncelerimizi değiştirdiğimizde öfkemizin şiddetinin azaldığını görürüz.

## ÖFKE;

- **DOĞAL ve İNSANİDİR.**
- Hayatta kalabilmemiz için **GEREKLI MEKANİZMALARIN DÜĞMESİNE BASAR.**
- **KONTROL ETMEK BASTIRMAK DEMEK DEĞİLDİR.**
- **KAÇMAK** veya kendimizi **SAVUNMAK** için sinyal gönderir.

## ÖFKENİZİ KONTROL EDEBİLMEK İÇİN...

Öfkenizi tetikleyen durumları ve biçimini tanıyın.

Sakinleşme yöntemlerinizi 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 öfkelenmişliğine dair bilgilendirin.

Problemi açıklığa kavuşturun.

Çözüm aramaya odaklanın.