



ÖFKE YÖNETİMİ

Engellenme,
önemsenmeme,
aşağılanma, keyfî bir
tutumla karşılaşma ve
saldırıya uğrama
(duygusal- fiziksel)
neticesinde hepimiz
öfkeleniyoruz.



Eğer kızgınlık doğru bir
biçimde ifade
edilemezse, bir süre
sonra bu duygu kişinin
kendisine döner. Bunun
sonucunda ortaya

çıkabilecek sorunlar

- Yüksek tansiyon,
- Baş ağrıları, • Mide rahatsızlıkları, • Solunum problemleri,
- Cilt problemleri,
 - Sinir sistemi rahatsızlıkları,
- Dolaşım sorunları,
- Varolan fiziksel rahatsızlıkların kötüleşmesi,
 - Duygusal rahatsızlıklar, (depresyon gibi)



Pursaklar Rehberlik ve Araştırma Merkezi ÖFKE YÖNETİMİ

Adres: Saray Cumhuriyet Mah.
Fatih Sultan Mehmet Cad.No28
Pursaklar/ Ankara
<http://pursaklarram.meb.k12.tr>
Telefon 03123994523
Fax: 03123994524



ÖFKE İLE İLGİLİ DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR

Öfke; yok edilmesi gereken, yıkıcı, zararlı bir duygudur (YANLIŞ)

Bütün duygular gibi öfke de doğaldır. Önemli olan duygunun altındaki mesajı görebilmek, öfkeyi yönetebilmek ve kontrol edebilmektir. (DOĞRU)

Öfkenin nedeni bir olay ya da başkalarıdır. (YANLIŞ)

Öfkenin sorumluluğunu kişi üzerine almadığı takdirde onu denetleme ve yönetme şansı yoktur (DOĞRU)

Öfkelenince sağa sola vurarak rahatlar, kızgınlığını hafifletirsin. (YANLIŞ)

ÖFKEYİ NASIL KONTROL ALTINDA TUTABİLİRİZ?

Öfkeyi saldırganlıkla değil de sözel olarak ifade edebiliriz.**Kendinizi sakinleştirmeye çalışmak, bir diğer seçeneğiniz olabilir.



**Nefes terapileri yapılabilir, içinizden belli bir süre sayarak kendinizi kontrol altında tutabilirsiniz.

**Gevşeme, sakinleştirici durum ve manzaraları zihninizde hayal ederek canlandırmaya çalışın. **Nefes alıp verdiğinizde göğsünüz değil, karnınız şişmelidir.

** Derin nefeslerinizi alırken,kendi kendinize tekrar tekrar “Gevşe!” ya da “Sakin ol!” diyerek telkinde bulunun.