

ÖFKE KONTROLÜ



Öfke; bireyin herhangi bir engellenme, benliğine yönelik bir tehdit hissettiğinde yaşadığı duygudur. Mutluluk, heyecan, üzüntü, korku gibi temel duygularımızdan biridir. öfkelenmek doğal ve kontrol edilebilir bir duygudur.

NEDEN ÖFKELENİRİZ PEKİ?

- Çıkmazda hissettiğimizde
- Benliğimize yönelik bir tehditte
- Engellendiğimizde
- Dışlandığımızda
- Haksızlığa uğradığımızı düşündüğümüz zaman
- İncindiğimizde öfkeleniriz.

Öfkelenin ortaya çıkmasına yol açan pek çok duygu vardır: Kıskançlık, üzüntü, kaygı, merak, yalnızlık, haksızlık, hayal kırıklığı, itilmişlik, değersizlik, yetersizlik...



Öfke ve Fizyolojik

Tepkiler

Öfkelendiğimiz zaman vücudumuz da tepkilerle duygumuza eşlik eder.

- Kan şekeri yükselir
- Nabız ve kan basıncı artar
- Kas ve baş ağrıları
- Sık sık ve zor nefes alma
- Vücut ve zihin 'savaş ya da kaç ' tepkisi için hazırlanır



ÖFKELENDİĞİMİZDE...

- Bastırabiliriz
- Unutabiliriz
- Anlatabiliriz
- Gizleyebiliriz
- Bağırabiliriz
- Ağlayabiliriz
- Yüzleşebiliriz
- Saldırabiliriz
- ÖFKEMİZİ KONTROL EDEBİLİRİZ

Öfke ve Saldırganlık

Saldırganlık ve öfke çoğu zaman eş anlamlı olarak algılanır, saldırganlığın öfkeyle bir ilişkisi olmasına rağmen aynı şey değildir. saldırganlık bir davranış şekli, öfke ise bir duygu ifadesidir..



ÖFKENİ KONTROL ET!

Öfke kontrolündeki temel amaç kenimize ve başkasına zarar vermeden, saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen pozitif ve doğru bir şekilde duygularımızı ifade edebilmektir. Öfke kontrolünü öğreten pek çok yöntem olmasının yanında doğru yöntem kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Bireyin kişilik özellikleri, mizacı, yaşam tarzı öfke kontrol becerisini etkileyen özelliklerdir.



ADIM ADIM KONTROL

- Öfkeli olduğunuzun farkına varın
- Derin bir nefes alarak kan basıncınızı normale düşürün
- Durun ve ortamdan uzaklaşın
- Zihninizi size iyi hissettirecek şeylerle meşgul edin

Başka bir ortamda öfkeniz üzerine düşünün nasıl davranacağınızı seçin

YAŞADIĞIN ÖFKEYİ ANLAMAK İÇİN

- Dinle
- Konuşmayı kesme
- Empati yap
- Duygularından bahset
- Yargılayıcı olma
- Soru sor ve sorunun bir parçası isen bunu kabul et
- **Affedebil...**

EBEVEYN OLARAK ÇOCUĞUNUZUN ÖFKE KONTROL BECERİSİNİ GELİŞTİRMESİNE YARDIM EDİN

Çocuğunuzu iyi tanıyın.

Empati becerilerinin gelişmesini destekleyecek yaşantılar sunun.

Duygu ve düşüncelerini her zaman sizinle paylaşabileceğini hissettirin.

Öfkelendiği durumları çözümlerken ona destek olun, güçlü yönlerini ve olumlu davranışları dile getirerek davranışını pekiştirin.



Öfkenin diğer duygular gibi doğal olduğunu, bu duygusunu yansıtabileceği şekilleri anlatın.

Ona tutumlarınız ve davranışlarınızla örnek olun.

Sizin öfkenizi kontrol etme beceriniz, çocuğunuz için en iyi öğrenme şeklidir.



ÇARDAK ORTAOKULU REHBERLİK
SERVİSİ