

# ÖFKE VE KONTROLÜ



# ÖFKE NEDİR?



Bireyin herhangi bir engellenme, adaletsizlik ya da kendi benliğine yönelik bir tehdit hissettiğinde yaşanan duygudur .

- Doğal ve evrensel bir duygudur.
- Sağlıklı bir şekilde ifade edilebildiğinde yapıcı, düzelticidir.
- Kontrol edilemediğinde yıkıcı, saldırgan, tahrip edici tepkilere dönüşme potansiyeline sahiptir.
- En az iki kişiyi mutsuz eder.



# NEDEN ÖFKELENİRİZ?



- 1-Korktuğumuzda ve kıskandığımızda
- 2-Takdir edilmeyip haksızlığa uğradığımızda
- 3-Kızdığımızda
- 4-Reddedildiğimizde
- 5-İncindiğimizde ve engellendiğimizde
- 6-Hayal kırıklığına uğradığımızda
- 7-Aşağılandığımızda
- 8-Utandığımızda
- 9-Tehdit algıladığımızda
- 10-Anlaşılmadığımızda
- 11-İsteklerimiz ve beklentilerimiz olmadığında
- 12-Dışlandığımızda



# ÖFKEMİZLE BİRLİKTE HİSSETTİĞİMİZ DİĞER DUYGULAR NELERDİR



**KIZGINLIK**  
**NEFRET**  
**CAN SIKINTISI**  
**KAYGI**  
**DÜŞMANLIK**  
**ÖÇ ALMA**  
**BİTKİNLİK**  
**v.b**



# ÖFKE DURUMUNDA VÜCUT NE TEPKİ VERİR?



- Stres ve gerginlik başlar.
- Nefes alıp verme sıklaşır.
- Adrenalin salgısı artar.
- Kalp atışları hızlanır.
- Kan basıncı artar.
- Vücut ve zihin "savaş ya da kaç" tepkisi için hazırdır .
- Kas ağrıları başlar.





# ÖFKE NELERE SEBEP OLUR?

- Konsantrasyon bozukluğu, acelecilik
- Aşırı yemek yeme
- Düşük performans
- Unutkanlık, dikkatsizlik
- Uykusuzluk, huzursuzluk
- Mide problemleri
- Cilt problemleri
- Solunum problemleri
- Duygusal rahatsızlıklar
- Sinir sistemi bozuklukları
- İntihara eğilim





# ÖFKE KİŞİ İÇİN NE ZAMAN PROBLEM HALİNE GELİR?

1-Kendinizi kontrolsüz durumda hissettiğinizde

2-Daha sonradan onaylamayacağınız davranışlarda/sözlerde bulunduğunuzda

3-Okul veya yaptığınız diğer işlere yoğunlaşmada güçlük çektiğinizde

4-Öfkenizi azaltmak ve sakinleşmek için şiddete başvurduğunuzda

5-Öfkeniz sonucunda yasal zorluklarla karşılaştığınızda





# ÖFKEYİ KONTROL ETME

Öfkeyi doğru ifade etme  
becerisine

öfke kontrolü denir. Öfke  
kontrolünde temel amaç;  
saldırganlıktan uzak,  
şiddet içermeyen, kişinin  
kendisine ve  
çevresindekilere zarar  
vermemeye becerisini  
kazanmasıdır.







# ÖFKEYİ KONTROL ETME YOLLARI

- Derin derin nefes alıp sakinleşmeye çalış.
- Hangi duygun öfkeye sebep oluyor tespit et.
- Düşüncelerini olumlu yönde değiştir.
- Suçlamak yerine kendi duygularını ifade et.
- Empati kurmaya çalış.
- Kendini mantıklı düşünmeye zorla.
- Esprili şeyler düşün.
- İçinden 10'a kadar say.
- Uygun zamanda tekrar konuşmak üzere ortamı terk et.





# UNUTMAYIN! ÖFKE:



- Problemlerimizi çözmez.
- Öcümüzü almamızı sağlamaz.
- Başkalarını kontrol etmemizi sağlamaz.
- Haklı olduğumuzu göstermez.
- Korku, kaygı ve mutsuzluğa neden olur.
- Kişileri bizden uzaklaştırır.

EN ÇOKTA KENDİ YAŞANTINIZI  
OLUMSUZ ETKİLER.