

- Öfkelenen, dilediğini yapmaya gücü yettiği halde, yumuşak davranırsa, Allahü Teâlâ da onun kalbini emniyet ve iman ile doldurur. (İbni Ebîd-Dünya)

Öfkenin Sağlığa Etkileri



- ◆ Baş ağrıları
- ◆ Mide rahatsızlıkları
- ◆ Solunum sorunları
- ◆ Cilt sorunları
- ◆ Sinir sistemi rahatsızlıkları
- ◆ Dolaşım sorunları
- ◆ Duyusal rahatsızlıklar
- ◆ İleri boyutlarda şiddet ve kendiliğinden gelir.

Öfkenin gelişini kontrol edemeyiz ama sonrasında ne yapacağımız bize bağlıdır. Öfke ile sağlıklı baş etmeyi yani öfkeyi kontrol etmeyi öğrenebiliriz.

Öfke Kontrol Becerileri

ÖFKELENDİĞİMİZİ HİSSETTİĞİMİZ AN

- Kendinize öfkenizi fark etmek için izin verin. "Ben şu anda çok öfkeliyim" deyin ve şunları yapın:
- ◆ 10'a kadar sayın ve sakinleşin; 1,2, sakin ol, 3,4 sakin ol...
 - ◆ Derin derin nefes alın ve yavaş yavaş verin.
 - ◆ Bunları yaparsanız kan basıncınız düşer rahatlarsınız. Öfkayla hareket etmeyin.
 - ◆ Sakinleşip rahatlayınca durumu ifade edin.

Bunları "O" anda yapamıyorsanız;

- ◆ Ortamdan uzaklaşın
- ◆ Başka bir şey ile uğraşın
- ◆ Odayı değiştirin
- ◆ Dışarı çıkıp temiz hava alın.

Bunları da yapamıyorsanız;

Karşınızdakine "Ben şu an öfkeliyim, zamana ihtiyacım var, şu an konuşmak istemiyorum" diyebilirsiniz.

Sevgili Öğretmen ve Anne-Babalar

- ◆ Öğrenci ve çocuklarınızın saldırgan ve öfkeli tepkilerini dikkate alın.
- ◆ Onlara zor durumlarla başa çıkma becerilerini öğretin.
- ◆ Olumlu ilişkiler geliştirebilecekleri etkinliklere katılmalarını destekleyin.
- ◆ Kişiliğini değil davranışlarını eleştirin
- ◆ Öfkelenildiğinde saldırmak yerine bir yetiyle konuşması için teşvik edin.
- ◆ Her durumda duygularını ifade etmelerine izin verin, paylaşın, tartışın.
- ◆ Öfke durumunda neler yapılabileceğini göstererek anlatın.



ÖFKE KONTROL

BEKERLERİNİZİ

GELİŞTİREBİLİRSİNİZ



VELİ-ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ



ÖFKE NEDİR

Öfke, aklın alevini söndüren büyük bir rüzgardır. (Ambrose Bierce)

NEDEN ÖFKELENİRİZ...

- ◆ Engellendiğimizde
- ◆ Aşağılandığımızda
- ◆ Önemsendiğimizde
- ◆ Keyfi tutumlar karşısında
- ◆ Saldırıya uğradığımızda
- ◆ Şiddete tanık olduğumuzda
- ◆ Duygularımızı bastırduğumuzda
- ◆ Yasaklar karşısında
- ◆ Reddedildiğimizde
- ◆ Acımasız rekabet koşullarında
- ◆ Aşırı sorumluluk aldığımızda
- ◆ Yardım ve destek alamadığımızda

ÖFKE DURUMUNDA VÜCUT TEPKİLERİ

Öfke, çok hızlı bir tepkiden hiddete kadar farklı yoğunlukta yaşanan bir duygudur. Diğer duygular gibi fizyolojik ve biyolojik değişimlerle birlikte hissedilir. Eğer dinlemeyi biliyorsak, vücudumuz bize öfkeli olduğumuz konusunda bilgi verir.

Öfkenizi Bastırmayın...

Öfkenin Dilini İstih. Anlayın.



- Uyarıcı duyguyu harekete geçirir.
- Stres ve gerginlik başlar.
- Enerji arttırıcı Adrenalin salgısı artar.

Nefes alıp verme sıkışır.

- Kalp atışları hızlanır.
- Kan basıncı artar.
- Vücut ve zihin "savaş ya da kaç" tepkisi için hazırdır.



ÖFKE NEDİR?

Öfke, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen **son derece doğal, evrensel ve insani bir tepkidir**. Öfke, uygun ifade edildiğinde sağlıklı bir duygudur. Ancak öfke, kontrolden çıkıp yıkıcı hale dönüştüğünde kişinin yaşamında son derece önemli sorunlar açabilmektedir. Öfkelendiğimizde 5 boyut birbirine ilişkili ve eşzamanlı olarak aktif olur. Bu boyutlar:

- ◆ **Biliş:** O andaki düşüncelerimizdir.
- ◆ **Duygu:** Öfkenin yol açtığı fiziksel uyanımadır.
- ◆ **İletişim:** Öfkemizi çevremizdekilere yansıtmaya biçimimizdir.
- ◆ **Etkileniş:** Öfkeli olduğumuzda hayatı algılayış biçimimizdir.
- ◆ **Davranış:** Öfkeli olduğumuzda sergilediğimiz davranışlardır.

