

- 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
- ◆ Duygusal rahatsızlıklar
- ◆ İleri boyutlarda şiddet ve kendiliğinden gelir.

Öfkenin gelişimi kontrol edemeyiz ama sonrasında ne yapacağımız bize bağlıdır. Öfke ile sağlıklı baş etmeyi yani öfkeli 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. Öfkeliyle hareket etmeyin.
  - ◆ Sakinleşip rahattayınca 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 saldıkları yerine bir yetiştirilmiş 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
- ◆ Onemsenmediğimizde
- ◆ Keyfi tutumlar karşısında
- ◆ Saldırıya uğradığımızda
- ◆ Şiddete tanık olduğumuzda
- ◆ Duygularımızı bastırdığımızda
- ◆ 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 İşittin. Anlayın.



- Uyarıcı duyulara harekete geçirir.
- Stres ve gerginlik başlar.
- Enerjiyarıtıcı Adrenalin salgısı artar.

Nefes alıp verme sıkışır.

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



#### 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 birbirleriyle ilişkili ve eşzamanlı olarak aktif olur. Bu boyutlar:

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

