

## Öfke Kontrol Becerileri

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. Öfkeyle hareket etmeyin.

➔ Sakinleşip rahatlayınca durumu ifade edin.

Bunları "O" anda yapamıyorsanız;

➔ Ortamdan uzaklaşın.

➔ Başka bir şey ile uğraşın ya da odayı değiştirin.

➔ Dışarı çıkıp temiz hava alın.

Bunları da yapamıyorsanız; Karşınızdakine "Ben şu an öfkeliyim, zamana ihtiyacım var, şu an konuşmak istemiyorum" diyebilirsiniz.

## Sevgili Yetişkinler

- 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 yetişkinle konuşması için teşvik edin. Her durumda duygularını ifade etmelerine izin verin, paylaşın, tartışın.
- Öfke durumunda neler yapılabileceğini göstererek anlatın.

***Sizler yetişkin olarak öfkenizi kontrol edebilme becerinizi geliştirebilerseniz, çocuklara model olabilir ve destekleyici bir tutumla onlara daha kolay yardımcı olabilirsiniz.***



# ÖFKE YÖNETİMİ

VELİ BROŞÜRÜ

## 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. Öfkeye yol açan nedenler arasında genellikle ; engellenme, haksızlığa uğrama, fiziksel incinme ve yaralanmalar, tacize uğrama, hayal kırıklığı, saldırıya uğrama, tehditler sayılabilir.



## ÖFKEMİZİ NEDEN YÖNETMELİYİZ?

1. Öfke, kontrol edilmediğinde kişinin kendisi ve çevresi için zararlı olabilir.
2. Kişiyi güçsüzleştirir.
3. Bir hedefi başarmaya yönelik engel oluşturur.
4. Kişilerarası ilişkilere zarar verir.
5. Fiziksel ve ruhsal sorunlar yaratır.
6. Yeti ve performans düşüklüğüne neden olur.
7. İlişkilerin zorlaşmasına sebep olur.
8. Yıkıcı etkilere yol açar.
9. Çocuk istismarı, ev içi şiddet, fiziksel ve sözel taciz gibi sorunlarda görülebileceği gibi birçok sosyal ve kişisel problemin ortaya çıkışında rol oynar.
10. Kişiler arası ilişkilere problem yaşanan birçok durumda önemli bir etkidir ve bireylerin iş ve aile yaşantılarına ilişkin ciddi sorunların ortaya çıkmasına neden olur.
11. Kısıtlı problem çözme becerileri nedeniyle birey sosyal ilişkilerden kaçınır.
12. Kişilerde sigara kullanma madde bağımlılığı yeme bozuklukları depresyon gibi sorunlar açığa çıkabilir.
13. Bireyler sıklıkla diğer duygularını da uygun bir şekilde ortaya koyma güçlüğü çekerler.
14. Bu kişilerde gerginlik stres gibi ruh sağlığını tehdit eden kronik problemler ortaya çıkabilir .
15. Uygun yollarla ifade bulamayan öfke saldırganlık ve düşmanlık duyguları kişilerde ciddi sağlık problemleri ortaya çıkarabilir.Özellikle bağışıklık sistemi kalp damar hastalıkları mide bağırsak sistemi hastalıkları riskleri artar .