

ÖFKEMİZİ YÖNETİRKEN KULLANABİLECEĞİMİZ ETKİNLİKLER

Nefes Egzersizi

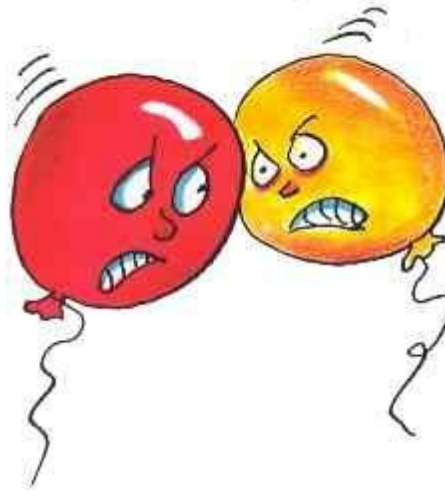
Derin derin nefes alıp yavaş yavaş verebilirsiniz. Bu sırada kendinizi iyi hissedeceğiniz ortamlarda bulunduğunuzu hayal edin.

Dur-Düşün-Davran Kuralı

Dur: İçinden 10' a kadar sayabilirsin, daha sonra konuşmayı teklif edip ortam değiştirebilirsin.

Düşün: Öfkene sebep olan şey ne? Bunu çözmek için ne yapabilirsin?

Davran: Bulduğun çözüm yollarından kendine en uygun olanı seçip uygulayabilirsin.



KESKİN SİRKE KÜPÜNE ZARAR



ÖFKEYLE KALKAN ZARARLA OTURUR.

ÖFKE YÖNETİMİ



ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ

▶ REHBERLİK SERVİSİ

ÖFKE NEDİR?

▶ Öfke, her sağlıklı insanda bulunan ve olması gereken bir duygudur. Sağlıklı yaşadığımızda tehlikeli durumlardan korunmamızı sağlar. Saldırganlığa dönüşmemesi bizim elimizdedir.

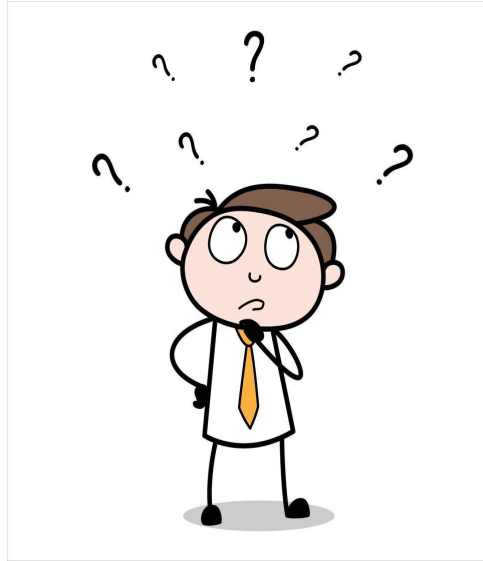


HANGİ DURUMLARDA ÖFKELENİRİZ?

- Duygularımızı ifade edemediğimizde
- Hayal kırıklığına uğradığımızda
- Haksızlığa uğradığımızda
- Kendimizi engellenmiş hissettiğimizde
- Önemsendiğimizde
- Sıkıldığımızda, anlaşılmadığımızı hissettiğimizde
- Sosyal ilişkiler kuramadığımızda

ÖFKELENDİĞİMİZDE VÜCUDUMUZDA NELER OLUYOR?

- Kalp atış hızımız artar.
- Hızlı nefes alıp veririz
- Terleriz.
- Stresli ve gergin hissederiz.
- Karnımız ve başımız ağrır.
- Titreriz.
- Yumruklarımızı sıkarız.
- Kafamız karışır, doğru düşünemeyiz.



ÖFKEMİZİ NASIL YÖNETEBİLİRİZ?



Öfkelendiğimizizi hissettiğimiz an;

- 1'den 10'a kadar sayın ve sakinleşmeyi bekleyin.
- Derin derin nefes alıp verin.
- Dışarı çıkıp temiz hava alın.
- Karşımızdaki kişiye "Ben şu an öfkeliyim, zamana ihtiyacım var, şu an konuşmak istemiyorum, daha sonra konuşabiliriz." deyin.
- Hala öfkeniz devam ediyorsa bulunduğunuz ortamdan uzaklaşın.

