

## Öfkenin Fizyolojik Belirtileri

- ◆ Uyarının öfke duygusunu başlatması
- ◆ Stres ve gerginlik
- ◆ Adrenalin salgısının artması
- ◆ Nefes alıp vermenin sıklaşması
- ◆ Kalp atışlarının hızlanması
- ◆ Kan basıncının artması (Halk dilinde "Kan beynime sıçradı" deyişi buradan gelir.)
- ◆ Vücudun ve zihnin "savaş ya da kaç" tepkisi için hazırlanması



## Öfkenin Sağlığa Etkileri



- ◆ Baş ağrıları
- ◆ Mide rahatsızlıkları
- ◆ Solunum sorunları
- ◆ Cilt sorunları
- ◆ Sinir sistemi rahatsızlıkları
- ◆ Dolaşım sorunları
- ◆ Duygusal rahatsızlıklar ◆  
ileri boyutlarda depresyon.

Öfke, bir duygudur 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

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
- ◆ Odayı değiştirin
- ◆ Dışarı çıkıp temiz hava alın.

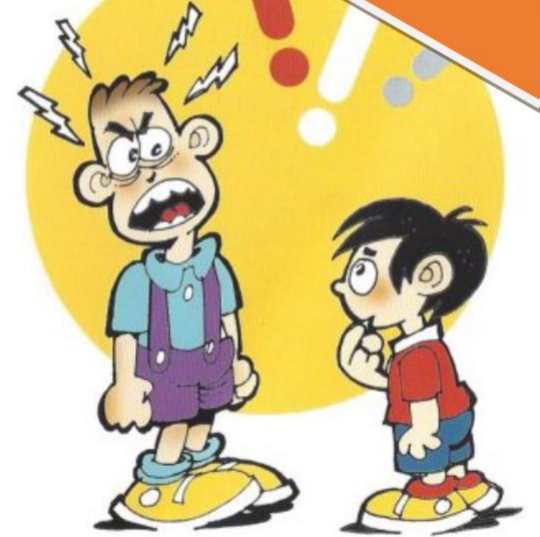
### Bunları da yapamıyorsanız;

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

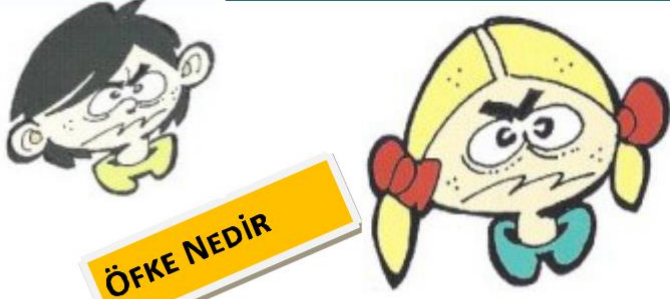
### Sevgili Öğretmen ve Anne-Babalar

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

## Öfke Kontrol



VELİ BROŞÜRÜ



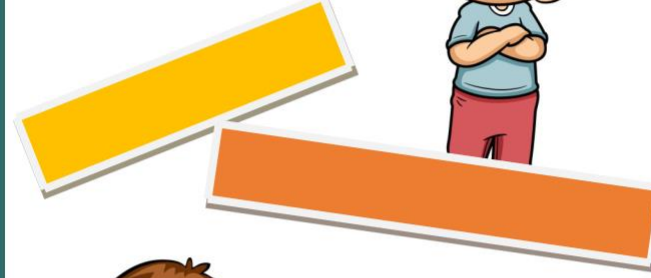
Öfke, her sağlıklı insanda bulunan ve olması gereken bir duygudur. Sağlıklı yaşadığında tehlikeli durumlardan korunmayı sağlar. Sal-dırğanlığa dönüşmemesi bizim elimizdedir.

- ◆ Engellendiğimizde
- ◆ Aşağılandığımızda
- ◆ Önemsenmediğimizde
- ◆ Keyfi tutumlar karşısında
- ◆ Saldırıya uğradığımızda
- ◆ Şiddete tanık olduğumuzda
- ◆ Duygularımızı bastırdığımızda
- ◆ Yasaklar karşısında
- ◆ Reddedildiğimizde
- ◆ Acımasız rekabet koşullarında
- ◆ Aşırı sorumluluk aldığımızda
- ◆ Yardım ve destek alamadığımızda
- ◆ iki yüzlü insan ilişkilerinin yarattığı güvensizliklerde.

## Öfkenin ifade şekilleri

### BASTIRMAK:

Öfelendiğimiz durumları konuşmamak, paylaşmamak. Ancak bu durum daha sonra daha büyük sorunlara neden olur.



### ÖFKEYİ OLDUĞU GİBİ İFADE ETMEK:

Öfke kendimize veya başkalarına karşı saldırganlık yaratan bir duygudur. Öfkeyi o an olduğu gibi ifade etmek pişmanlık ve suçluluk duyguları yaşatır, haklıyken haksız duruma düşebiliriz.

### SAKİN DAVRANMAK:

Öfke anında sözel veya fiziksel saldırganlık boyutunda tepki vermeyip sakinleşmeyi beklemek ve daha sonra bunun üzerinde konuşmak, duygu ve düşünce-



**ÖFKEN VE NEFSİN BİR OLUP AKLINI YENER. DAİMA SABIRLI, SEBATLI VE İRADENE SAHİP OLASIN.**

**ŞEYH EDEBALI**