



# UNUTMAYIN...!

Öfkeli olduğunuzu gördüğünüz bireylerle iletişim kurarken kurarken;

- A-** Akıl Vermeyin
- B-** Başkalarına Benzemesini Beklemeyin
- C-** Ciddiye Alın
- Ç-** Çimlere Basmasını Sağlayın
- D-** Denemesine İzin Verin
- E- Empati Kurun**
- F- Fikrini Sorun**
- G-** Gurur Duyduğunuzu Söyleyin
- H- Hayallerini Sorun**
- I-** Israrlı Olmayın
- İ-** İnatlaşmayın
- J-** Jest Yapın
- K-** Kucaklayın
- L-** "Lütfen"li Konuşun
- M- Model Olun**
- N-** Ne İstedğini Sorun
- O-** Oyun Oynayın
- Ö-** Özür Dileyin
- P-** Paylaşın
- R- Rica Edin**
- S- Sorumluluk Verin**
- Ş-** Şans Verin
- T-** Tutarlı Olun
- U-** Utandırmayın
- Ü-** Üzüntülerini Paylaşın
- V-** Vakit Ayırın
- Y-** Yüreklendirin
- Z-** Zevklerini Öğrenin

## KONTROLSÜZ ÖFKE

Problemlerimizi çözmez

Öcümüzü almamızı sağlamaz

Başkalarını kontrol etmemizi sağlamaz

Haklı olduğumuzu göstermez

Korku, kaygı ve mutsuzluğa neden olur

Kişileri bizden uzaklaştırır.



**ÖFKEMİZİ KONTROL  
ETMELİ MİYİZ...?**

# ÖFKE...

Hakkımız olduğunu düşündüğümüz şey-  
**lerin engellenmesine gösterilen duygusal tep-  
kidir. Doğal ve evrensel bir duygudur.**

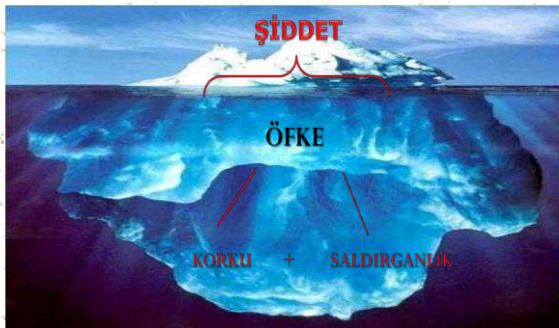
Sağlıklı bir şekilde ifade edilebildiğinde **ya-  
pıcı, düzelticidir.**

Öfkenin; kişisel sorunlarımızdan, kuruntuları-  
mızdan; kişilik bozukluklarından kaynaklanan **içsel**  
**nedenleri** ve çevremizdeki insanlar, olaylar ve du-  
**rumlardan kaynaklanan dışsal nedenleri** olduğunu  
söyleyebiliriz. Kırgınlık, Alınganlık ve Kaygı öfkeye  
eşlik eden duygusal durumlardır.

## NELERE ÖFKELENİRİZ..?

- İsteklerimiz olmadığında,
- Beklemediğimiz bir sonuçla karşılaştığımızda,
- Beklentilerimiz karşılanmadığında, anlaşılma-  
dığımızı hissettiğimizde,
- Tehdit aldığımızda,
- Kendimiz çıkmazda hissettiğimizde,
- Önemlilerimize saldırıldığında

Öfke kontrol edilmediğinde; yıkıcı, saldırgan ve  
tahrip edici tepkilere dönüşür. En az iki kişiyi mut-  
suz edebilen bu kontrolsüz durumu **şiddet olarak**  
adlandırabiliriz.



Öfkenin durumluk yada kronik olması şiddete dönüşüp-  
dönüşmeyeceğini belirler.

**Durumluk ( Anlık ) Öfke; Kas gerilimi, sinir siste-  
minin uyarılması durumudur. ( Şiddeti algılama ve  
engellenmenin etkisine göre artar. )**

**Kronik ( Sürekli ) Öfke; Çok sayıda durumu sıkıcı,  
engelleme amaçlı sürekli öfke yaşama durumu-  
dur. Sağlık ( fiziksel, ruhsal) ve sosyal uyum sorunu-  
na neden olur.**

### Kronik öfke yaşayan insanlarda;

Kişide düşmanca duygu ve davranışlara doğru  
yönelim artar.  
Kalp damar hastalıkları, baş ağrısı, yüksek tansiyon,  
mide hastalıkları artar.  
Psikolojik problemler ortaya çıkabilir.  
Uyumsuzluk, dışlanma gibi sosyal problemler yaşanabi-  
**ilir.**

### Düşüncelerimiz ve Öfke:

Öfkemiz düşüncelerimize bağlıdır. —

Düşüncelerimiz duygularımızı, duygularımız davranış-  
larımızı etkiler. —

Öfke yaratan düşüncelerimizi değiştirdiğimizde  
öfkemizin şiddetinin azaldığını görürüz.

## ÖFKE;

- **DOĞAL ve İNSANİDİR.**
- Hayatta kalabilmemiz için **GEREKLİ**  
**MEKANİZMALARIN DÜĞMESİNE**  
**BASAR.**
- **KONTROL ETMEK BASTIRMAK**  
**DEMEK DEĞİLDİR.**
- **KAÇMAK veya kendimizi SAVUN-**  
**MAK** için sinyal gönderir.

## ÖFKENİZİ KONTROL EDEBİLMEK İÇİN...

Öfkenizi tetikleyen durumları ve biçimini tanı-  
yın.

Sakinleşme yönteminizi belirleyin.

Derin nefes alın, nefes ve nabzınızı kontrol  
altında tutun.

Kendinize sizi sakinleştirecek cümleler söyleyin.

Kendinizi kontrol etme konusunda kararlı olun.

Şiddet davranışlarını asla kabul edilebilir gör-  
**meyin.**

Çevrenizdekileri öfkelenmişliğinizle ilgili bilgilendirin.

Problemi açıklığa kavuşturun.

Çözüm aramaya odaklanın.