



**isteklerimiz
ihtiyaçlarımız
planlarımız
engellediđi
zaman oluřan
bir duygudur.**

ÖFKE KONTROLÜ

Öfke normal ve bazen gerekli bir duygudur esas sorun öfkeyi ifade etme biçimimizdir.



ANCAK

KONTROLDEN ÇIKIP YIKICI HALE DÖNÜŐÜRSE OKULDA, EVDE, ARKADAŐLIK İLİŐKİLERİNİZDE SORUN YAŐAMANIZA SEBEP OLUR.



ÖFKE TEPKİLERİ

öfkelendiğinizde farklı yoğunlukta tepkiler verebilirsiniz:

- stres ve gerginlik düzeyiniz artar
- nefes alıp vermeniz sıklaşır
- kalp atışlarınız hızlanır
- adrenalin salgısı artar
- kan basıncı atar
- vücut sıcaklığınız artar
- çabucak ağlayabilirsiniz



ÖFKEMİ NASIL KONTROL EDEBİLİRİM?

-ÖFKELENDİĞİNİZ DURUMLARI FARK ETMEK İÇİN ÖFKE GÜNLÜĞÜ TUTABİLİRSİNİZ.

-SİZİ RAHATSIZ EDEN VE HASSAS OLDUĞUNUZ ALANLARI BELİRLEYİP ÖFKELENDİĞİNİZ ALANLARDA KENDİNİZİ RAHATLATAÇAK UYGULAMALARI BİR ÇİZELGEYE KAYDEDEBİLİRSİNİZ.

-ÖFKENİZİ KONTROL EDEBİLDİĞİNİZ DURUMLARDA KENDİNİZİ ÖDÜLLENDİREREK İYİ HİSSETMENİZİ SAĞLAYABİLİRSİNİZ.

-ÖFKELENMENE BAŞLADIĞIN DURUMLARDA BEDENİNDEKİ DEĞİŞİMLERİ TAKİP ETMEN KENDİNİ YATIŞTIRMAN İÇİN FAYDALI OLABİLİR

ÖFKENİ VE DİĞER DUYGULARINI YAZI YAZARAK İFADE EDEBİLİRSİN.

ÖFKE DUYGUNU FARKLI BİR YOLDAN DA ÖZGÜR BIRAKABİLİRSİN:
-DÜŞÜNCELERİNİ BİR KAĞIDA YAZIP ÜZERİNİ KARALAYABİLİRSİN
-TOP OYNARKEN ATIŞ YAPACAĞIN ZAMAN ÖFKELENDİĞİN DURUMU HAYAL EDİP HEDEFTE DOĞRU TOPU ATABİLİRSİN.

BEDENİNDEKİ TEPKİLERİ YATIŞTIRMAN İÇİN GEVŞEME HAREKETLERİN YARARLANABİLİRSİN.:
-RAHATSIZ EDİLMEMEYECİĞİN BİR YERE GEÇİP GÖZLERİNİ KAPAT, DERİN NEFES ALMAYA BAŞLA. CİĞERLERİNİ TAMAMEN HAVAYLA DOLDURDUKTAN SONRA NEFESİNİ BIRAK VE BUNU BİRKAÇ KERE TEKRARLA.

