



ÖFKE NEDİR?

Öfke, engellenme durumu, saldırıya uğrama, yoksunluk ve kısıtlanmaya uğrama gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye ya da kişiye yönelik farklı biçimlerde saldırgan davranışlarla nihayetlendirilen olumsuz bir duygu" olarak tanımlanmaktadır
Doğuştan gelen duygulardan biri olan öfke, öğrenme ile şekillenen, günlük hayatta sıklıkla meydana gelen "beklenti ve isteklerin karşılanmaması" durumlarına karşı verilen şiddete dönüşmedikten sonra da sorunlara çözüm getirebilen bir duygudur

ÖFKENİN NEDENLERİ

İçsel Nedenler:

Kişisel sorunlarımız
Kuruntularımız
Başımızdan geçmiş bazı olaylar

Dışsal Nedenler:

Kişilik bozuklukları olabilir Kişiler (kendisi, anne-baba, çocuk, arkadaş)
Olaylar (çatışma, engellenme, haksızlık)
Durumlar (trafik, randevu)



ÖFKE KONTROLÜ



ÖFKEYİ KONTROL ETME

- 1.Öfkenizi tetikleyen durumları ve biçimini tanıyın.
- 2.Sakinleşme yönteminizi belirleyin.
- 3.Derin nefes alın, nefes ve nabzınızı kontrol altında tutun.
- 4.Kendinize sizi sakinleştirecek cümleler söyleyin.
- 5.Kendinizi kontrol etme konusunda kararlı olun.
- 6.Şiddet davranışlarını asla kabul edilebilir görmeyin.
7. Çevrenizdekileri öfkelenmişinize dair bilgilendirin.
- 8.Çözüm aramaya odaklanın.

