



# ÖFKE YÖNETİMİ

## ÖFKE NEDİR??



Tüm insanlarda görülebilen , düşünceler ve yaşantılar sonucu oluşan doğal bir duygudur. Burada önemli olan öfkemizi kontrol edebilmektir.

## GENEL NEDENLERİ

- Çevresi tarafından reddedilme
- Aşırı yasaklar ve kurallar
- İstekler engellendiğinde
- Duyguların bastırılması
- Değersiz görülme
- Saldırı ve şiddete mağruz kalma
- ihtiyaçların karşılanmaması

## FIZYOLOJİK BELİRTİLERİ

- Nefes alıp vermede sıklık
- Yüz kızarması ve terleme
- Kalp atışının hızlanması
- El sıkma ve el titremesi
- Aşırı stres ve gerginlik



# ÖFKE ANINDA YAP

Karşıdaki kişiye zarar veren davranışları kabul et



# ÖFKE ANINDA YAPMA

Sadece özür dileme

Rahatlamak için egzersiz yap ya da günlük tut



Bağırma, tehdit etme ve fiziksel temasta bulunma

**Hissettiğini net bir şekilde ifade et**



Duygularını kabul et ve başkalarını suçlama

# EBEVEYNLERE ÖNERİLER

- Öfke anında çocuğunuzla tartışmayın
- Çocuğunuzun etkin dinleyin
- Çocuğunuzun derin nefesler alıp vermesini sağlayın
- Çocuğunuzun açık alanlara yönelin
- Sessiz bir ortama gidip uzaklaşmasını sağlayın
- Çocuğunuz rahatladığında hissettikleri üzerine konuşun



**ÖFKE SENİ KONTROL ETMEDEN SEN ONU KONTROL ET !!!**



# 7 ADIMDA ÖFKE KONTROLÜ

01



Öfkelenmeye başladığınızı hissettiğinizde kendinize nefes alacak zaman tanıyın.

02



Öfkenizi doğru şekilde ifade edin.

03



Öfkelenmenize yol açan nedenlere değil çözümlere odaklanın.

05



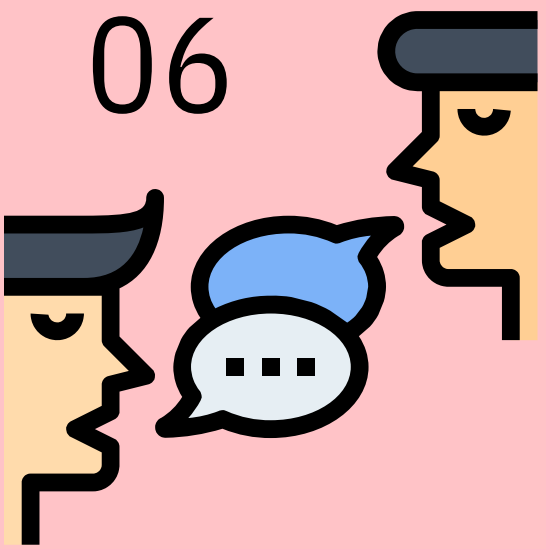
Gergin anlarınızda mizahın gücünden faydalanın.

Öfkenin sizi kindar birine dönüştürmesine izin vermeyin.



04

06

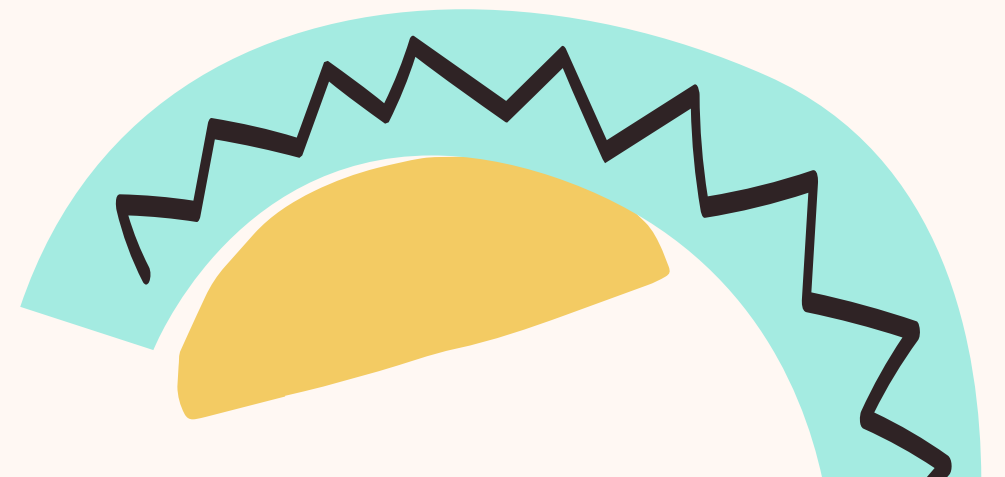


Öfkelenmek yerine iletişim becerilerinizi geliştirmeye çalışın.

07



Öfkenizle baş edemediğiniz durumlarda profesyonel bir destek almaktan çekinmeyin.



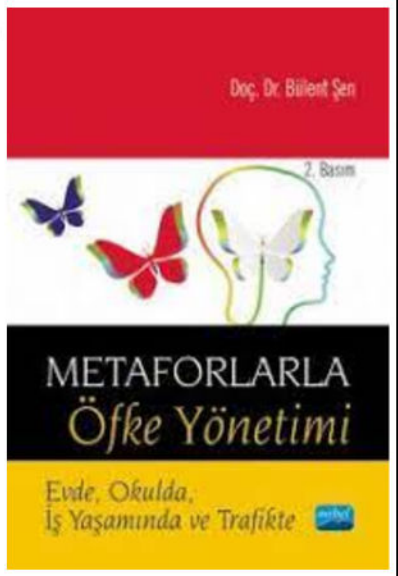
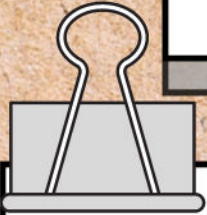


# KITAP ÖNERİLERİ





# KİTAP ÖNERİLERİ



ADNAN MENDERES ANAOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ

