

ÖFKE NEDİR?

- Neyi sevip neyi sevmediğimizi, nelerden hoşlanıp nelerden hoşlanmadığımızı ifade eden duygusal ipuçlarından biridir.
- Öfke: *Bireyin herhangi bir engellenme, adaletsizlik ya da kendi benliğine yönelik bir tehdit hissettiğinde yaşanan duygudur*



İNSANLAR NEDEN ÖFKELENİR?

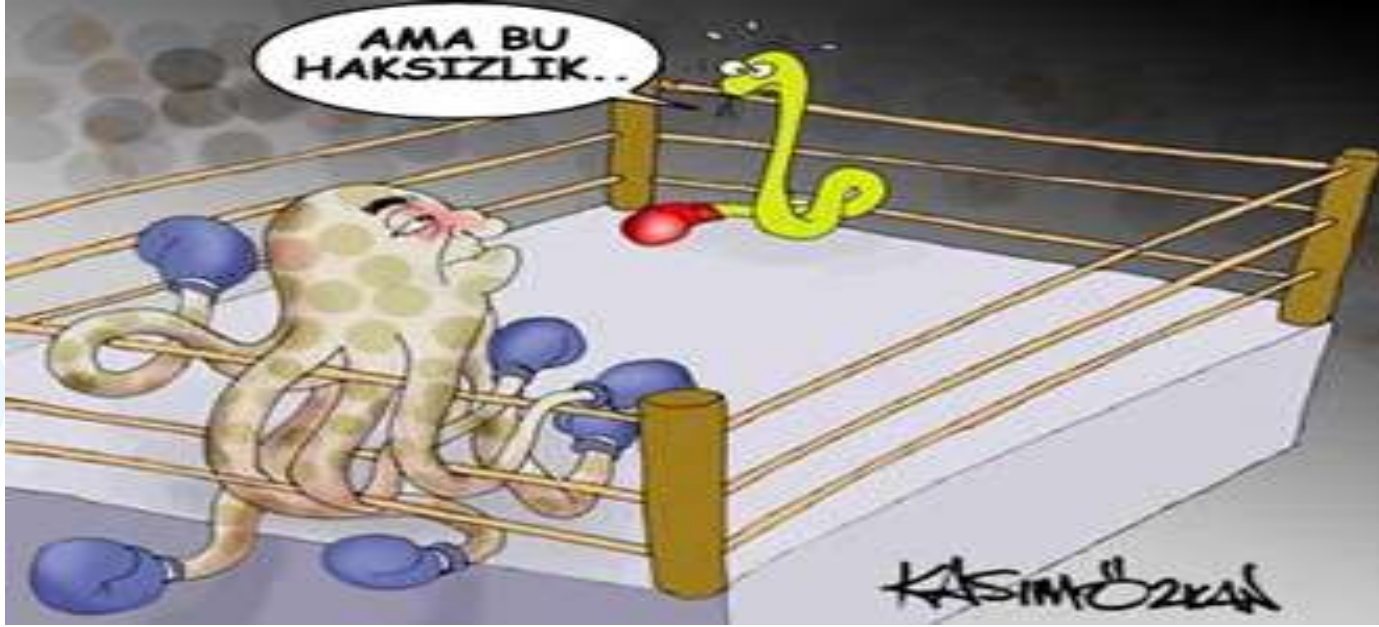
Birinin canımıza zarar vereceğini düşündüğümüz zaman,



Hayal kırıklığına uğradığımız zaman



Haksızlığa uğradığımızı düşündüğümüz zaman,

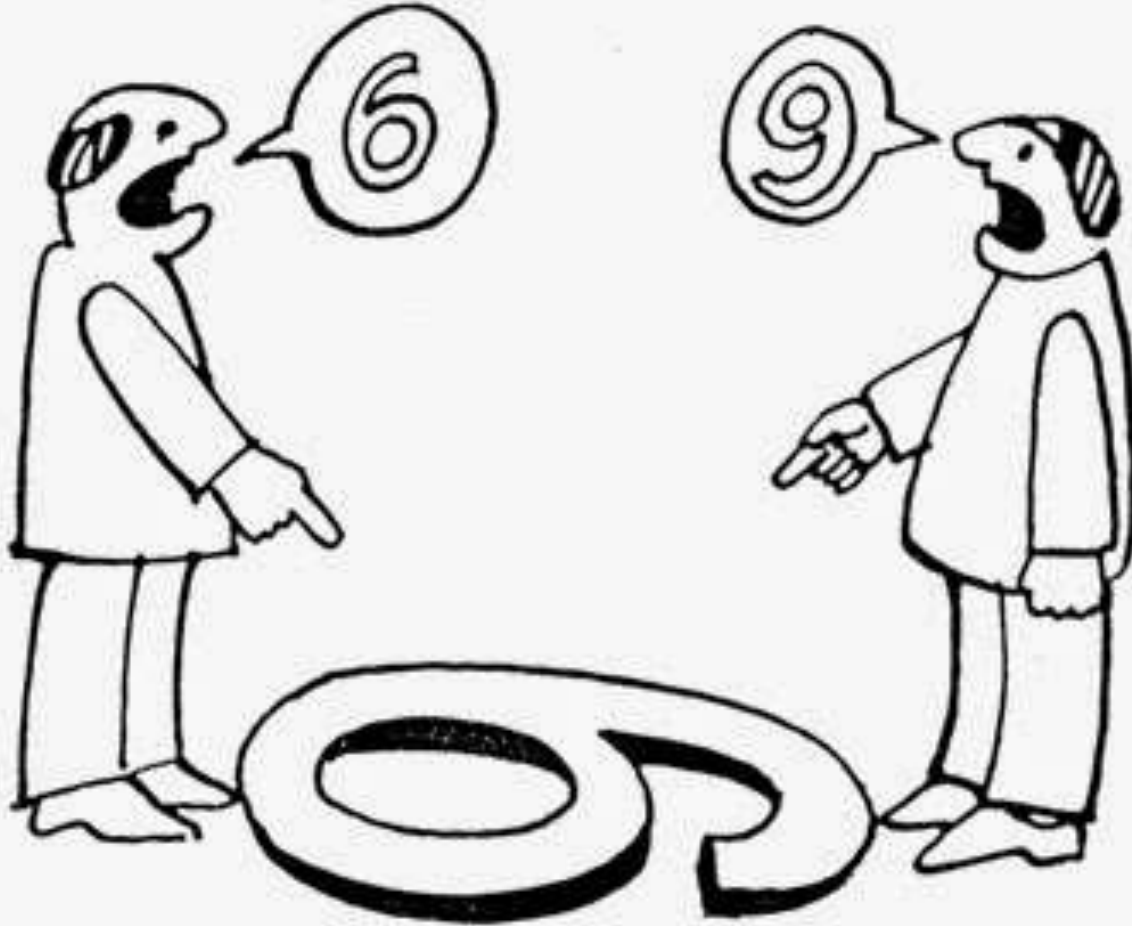


*Haksızlığa uğramak, haksızlık yaptıktan
tyidir.*
Sokrates

İstek ve ihtiyaçlarımız
karşılanmadığı ya da
karşılanmayacağını
düşündüğümüz zamanlarda
ortaya çıkar.



Kendimizi ifade edemediğimiz zaman



Bize karşı saldırıya geçildiğini düşündüğümüz zaman



Stres altında olduđumuz zaman



Sizce hiç fkelenmeyen insan var mıdır?



Öfke



Hayır her insan öfkelenir.

Öfkeye kapılmak çok doğal bir insan davranışıdır. Her insanın hayatında onu öfkeliendiren kişiler ve/veya olaylar olabilir.

Fakat önemli olan öfkemizi bize zarar vermeden ifade edebilme şeklimizdir.

ÖFKE KONTROL EDİLDİĞİNDE
DİĞER DUYGULAR GİBİ
NORMAL VE ZARARSIZ BİR
DUYGUDUR.



AMA ÖFKE KONTROL EDİLEMEDİĞİNDE;

- **Öfke kontrol edilemediğinde yıkıcı, saldırgan, tahrip edici tepkilere dönüşme potansiyeline sahiptir.**
- En az iki kişiyi mutsuz eder.
- **Kavgaya, şiddet, terör** ifade edilemeyen öfke duygularının sonucudur.



Sizce öfkelenmekle öfkeli tepki vermek aynı şey midir?

Hayır. Aynı şey değildir. Her insan öfkelenebilir. Bu doğaldır. Ancak insanlar öfkelendiklerinde farklı şekilde tepki verirler. Önemli olan öfkeliyken veya öfkelendikten sonra ki **davranış** şeklimizdir.

Kimileri, kendilerine ve çevrelerine zarar vermemek için bir süre sakinleşmek için çaba harcarlar.

Kimileri ise ani olarak kırıcı ve sert davranışlarda bulunabilirler.



Öfke

MEVLANA

rüzgar gibidir

bir süre sonra diner;

Ama birçok dal

kırılmıştır bile!

HEY SEN!



**ÇABUK MU
ÖFKELENİYORSUN?**



Senen FANATISME

**ÖFKELENDİĞİNDE
NE YAPACAGINI
BILMIYOR
MUSUN?**



**BİZ SANA
ANLATALIM**



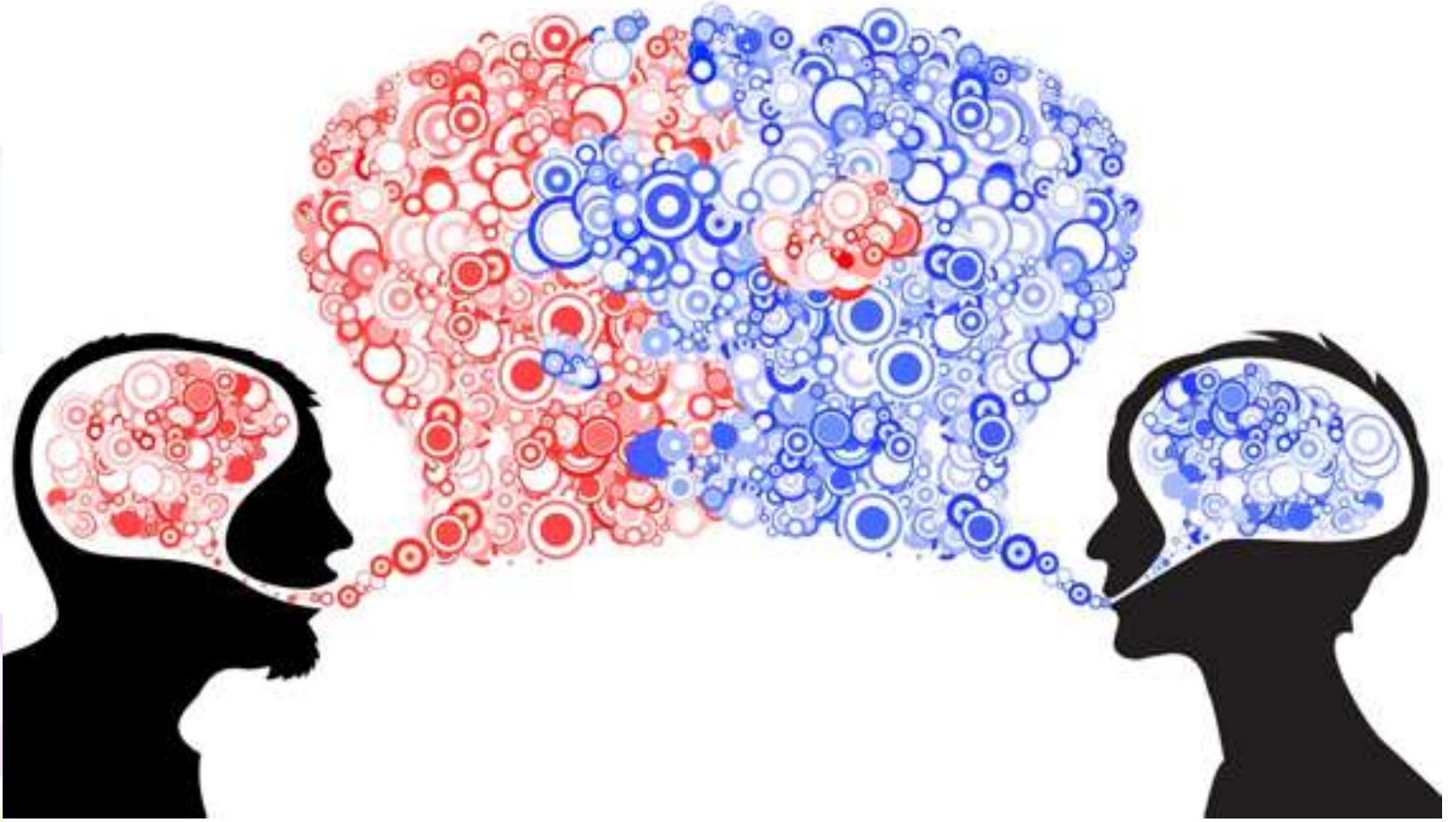
Öfke Yönetimi / Kontrolü Nedir?

- Öfke yönetimi, kızgınlığın ve öfkenin yol açtığı duygusal ve bedensel tepkileri azaltabilmek ve öfkeyi sağlıklı bir biçimde denetim altına almak ve ifade etmektir.

Öfkeyi Nasıl Yönetebiliriz?

- Kızgınlığa yol açan insanları, olayları yok edemeyiz; onlardan kaçınamayız; onları değiştiremeyiz. Yapabileceğimiz tek şey bu insanlar ya da olaylar karşısında gösterdiğimiz içsel ve dışsal tepkilerimizi kontrol edebilmek, onları yapıcı bir şekilde yönetebilmektir.

İletişim becerilerimizi
geliştirmeliyiz.



Empati kurmasını öğrenmeliyiz.



Karşımızdakini doğru anlamak için kendimizi onun yerine koyabiliyor muyuz



Bazen bulunduğumuz ortamı değiştirmeliyiz.



Problem çözme becerilerimizi geliştirmeliyiz.



Rahatlama yöntemlerini kullanmalıyız.

