

ÖFKE NEDİR



Öfke; kişinin, bir isteğini-amacını engelleyen her türlü duruma, olaya veya kişiye karşı geliştirdiği bir duygu türüdür!



Biliyor musunuz?

Öfke duygusu,
sevinç, üzüntü,
korku ve endişe
gibi diğer duygu
türlerinden biridir!



ÖRNEĞİN



Bir beden dersinde arkadaşları Mert'i oyuna almadığı için Mert'in arkadaşlarına sinirlenmesi!

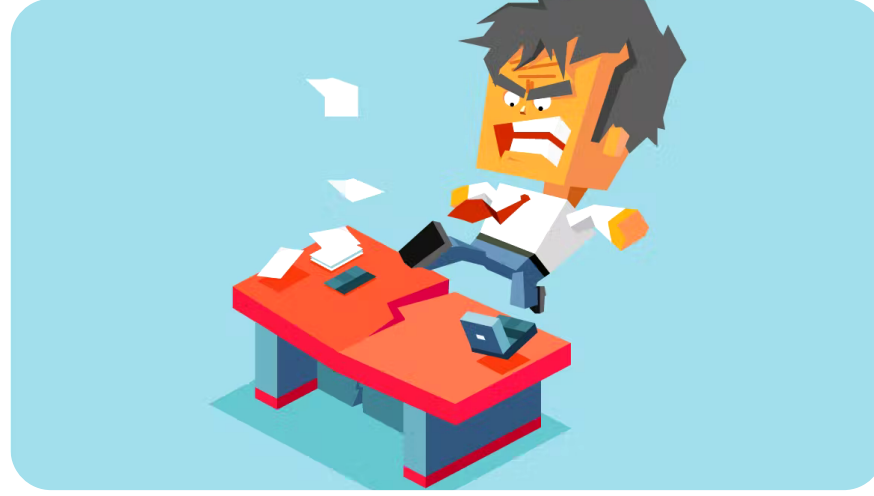


Okul koridorunda karşılaşan iki arkadaşın birbirinin taklidini yaparak alay etmeleri sonucu ortaya çıkan gerginlik!

Ayşe, arkadaşı Merve'yi dışlayıp konuşmadığı için üzülen Merve'nin bağırması!



Ö R N E Ğ İ N



**Çantasından kalemi
izinsiz alınan Ferhat'ın
sinirlenip masasındaki
eşyaları dağıtması!**



**Çok sevdiği bir oyuncacı
babası almadığı için
Meryem'in babasına
haykırıp ağlaması!**

ÖFKE DUYGUSUNUN NEDENLERİ

Verilen örnekleri incelediğimizde, öfke duygusunun en temel nedeni;

1

Bir isteğimizin
gerçekleşmemesi
ve
engellenmesi



2

İstemediğimiz,
sevmediğimiz bir
şeyin
gerçekleşmesidir!



ÖFKE DUYGUSUNUN NEDENLERİ

3

Kendimizi
güçsüz
hissetmemiz



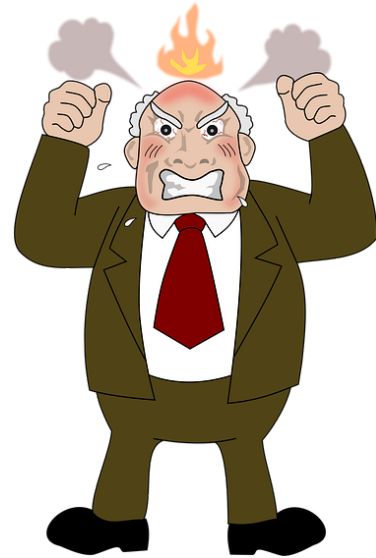
4

Korktuğumuz
şeylerle
karşılaşmamız

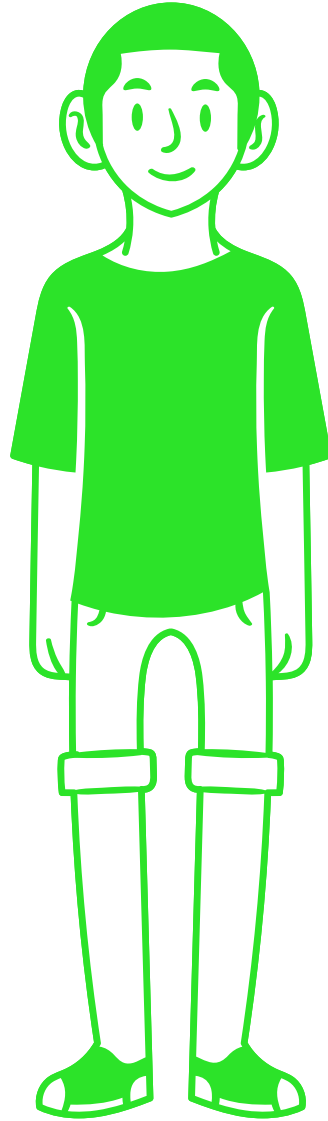


5

Bizi üzen
şeyler
yaşamamız



ÖFKE DURUMUNDA VÜCUDUMUZDA YAŞANANLAR



→ Nefes alıp verme sıklaşır!

→ Kalp atışımız hızlanır!

→ Vücudumuzda titremeler (el, bacak) yaşanabilir!

→ Ani (refleks) el, kol hareketleri ile birine zarar verilebilir!



ÖFKELENDİĞİMDE NE YAPMALIYIM



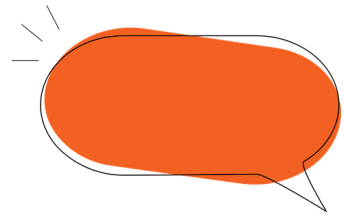
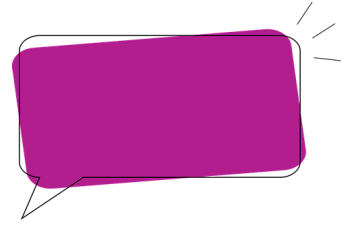
Gözlerini kapa ve derin nefesler al



ÖFKELENDİĞİMDE NE YAPMALIYIM



Seni öfkeliendiren şeyi sevdiğin biriyle konuş ve rahatla



ÖFKELENDİĞİMDE NE YAPMALIYIM



**Seni öfkeliendiren durumu bir kağıda yaz ve kağıdı kopar!
Kağıdı parçaladıkça öfkeliendiğın durumunda küçüldüğünü düşün!**



ÖFKELENDİĞİMDE NE YAPMALIYIM



**Hiç gücün kalmayana kadar koş!
İçinde biriken enerjiyi böylece harcamış ol!**



ÖFKELENDİĞİMDE NE YAPMALIYIM



**Gerçekten sakin olana kadar yüksek sesle
"BEN SAKİNİM!" diye kendi kendine haykır!**



**BEN
SAKİNİMMM...**



ÖFKELENDİĞİMDE NE YAPMALIYIM



Öfkeli olduğun zaman seni güldüren, eğlendiren ve sevdiğin bir şarkıyı söyle!



Hey Çocuklar!

Unutmayın ki öfke duygusunu yaşamamız oldukça normaldir!

Nasıl ki diğer duyguları (Sevinç, üzüntü, korku vb.) yaşıyorsak, öfke duygusunu da yaşayabiliriz! Ancak burada önemli olan **öfkemizi kontrol altına alarak** çevremizdeki kişilere, eşyalara ve diğer canlılara zarar vermememiz lazım!



O ZAMAN ÖFKEMİZİ KONTROL ALTINA ALMAYA VAR MISINIZ?

KAYNAKÇA



- HEEGAARD, Marge Eaton. Öfkemi Kontrol Etmeyi Öğreniyorum. İstanbul:İletişim Yayınları,2019.
- GOLEMAN, Daniel. Odak-Mükemmelliğin Gizli Anahtarı.İstanbul:Varlık Yayınları,2017.


Rehberliğe
Katkısı
Olsun