



## Neden Öfkeleniriz?

- Engellendiğimizde (istek ve arzular),
- İncindiğimizde,
- Düş kırıklığına uğradığımızda,
- İstenmediğimizde,
- Sevilmediğimizde,
- Şiddete tanık olduğumuz ya da maruz kaldığımızda,
- Haksızlıklar karşısında,
- Çok fazla sorumluluk aldığımızda,
- İnsanların iki yüzlü oluşları karşısında,
- Reddedildiğimizde ve daha nice durumda öfkenebiliriz.

## ÖFKE NEDİR?

Öfke; mutluluk, üzüntü, utanç, korku gibi en temel duygularımızdan biridir. Her sağlıklı insanın yaşadığı ve yaşaması normal olan bir duygudur. Öfke saldırganlık demek değildir.



ÖFKE  
KONTROLÜ

ÖMER MART ORTAOKULU  
VELİ BROŞÜRÜ

# Öfke Kontrol Becerileri

“öfkelendiğimizizi hissettiğimiz an”



## ÖFKENİN FİZYOLOJİK BELİRTİLERİ

- Uyarılar öfke duygusunu harekete geçirir.
- Stres ve gerginlik başlar
- Adrenalin salgılanımı artar
- Nefes alıp verişler hızlanır
- Kalp atışları hızlanır
- Kan basıncı artar
- Zihin “savaş ya da kaç” ikilemini yaşar.

Öfke duygumuzu kontrol altına almaktaki amaç kendimize ve çevremize zarar vermeden, öfke duygumuz şiddete ve saldırganlığa dönüşmeden onu pozitif bir şekilde ifade edebilmektir. Öfke önce anlaşılmalı sonra düzenlenmelidir.

- Öfkeli olduğunuzun farkında varın ve kendinize sakinleşmek için zaman tanıyın.
- Derin derin nefes alıp verin. Bu sayede kan basıncınızı normale düşürmüş olursunuz.
- Hissettiklerinizi yansıtmak için sakinleşip rahatlamayı bekleyin.

“eğer yapamıyorsanız”

- Ortamdan uzaklaşabilirsiniz,
- Zihninizi başka şeyler ile meşgul etmeye çalışabilirsiniz,
- Bulduğunuz ortamı değiştirebilirsiniz,
- Temiz hava almak için dışarıya çıkabilirsiniz.

“eğer yapamıyorsanız”

Öfkeli olduğunuz kişiye/kişilere şu anda öfkeli olduğunuzu, konuşmak istemediğinizi söyleyerek istenmeyen bir tepki vermekten kaçınmış olursunuz.



## Çocuğunuzun öfke duygusunu uygun olarak yansıtabilmesi için;



- Çocuğunuzun sakinleşmesi için ona destek olun.
- Öfkesinin kaynağını anlamasına yardımcı olun.
  - Çocuğunuzun empati becerisini destekleyin.
- Mevcut durum ile ilgili duygu ve düşüncelerinizi çocuğunuza yapıcı bir dille ifade edin.
  - Çözüm yolları bulmasına yardımcı olun.
  - Olumlu davranışlarını takdir ederek pekiştirmesini sağlayın.
- Öfke duygusu hissetmesinin normal olduğunu fakat bu duygu saldırganlığa dönüşürse kabul edilemez olduğunu çocuğunuza açık bir şekilde ifade edin.