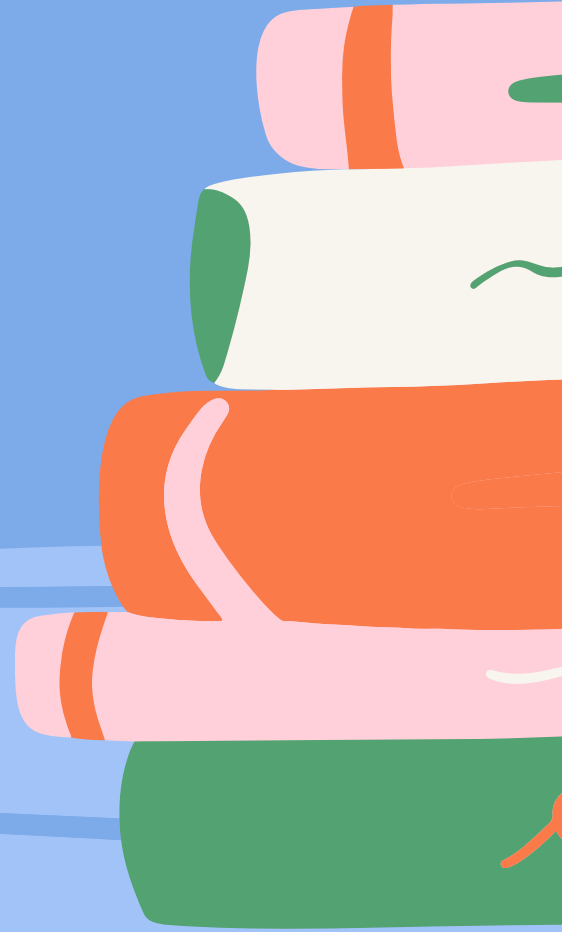


# ÖFKE VE ÖFKE KONTROLÜ



## ÖFKE NEDİR?

Engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan kişiye ya da şeye yönelik saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen yoğun duygusal tepki...



## ÖFKE NE DEĞİLDİR?

Öfke bir problem çözme aracı,

Öfke bir öç alma veya intikam yolu,

Öfke başkalarını suçlama biçimi,

Öfke şiddet göstermeye veya suç işlemek için makul bir neden,

Öfke başkalarını kontrol etme yolu,

Öfke bir haklı olma yolu



Öfkenin ifadesi, kişiden kişiye farklılık gösterir.

Her bireyin öfkelendiği durumlar farklıdır.

Birinin öfkelenmesine bir diğer insan gülmeye geçebilir.

Hatta insan bir gün bir konuya öfkelenirken bir başka gün öfkelenmeyebilir.

Tüm insanların yaşadığı çok normal bir duygudur..



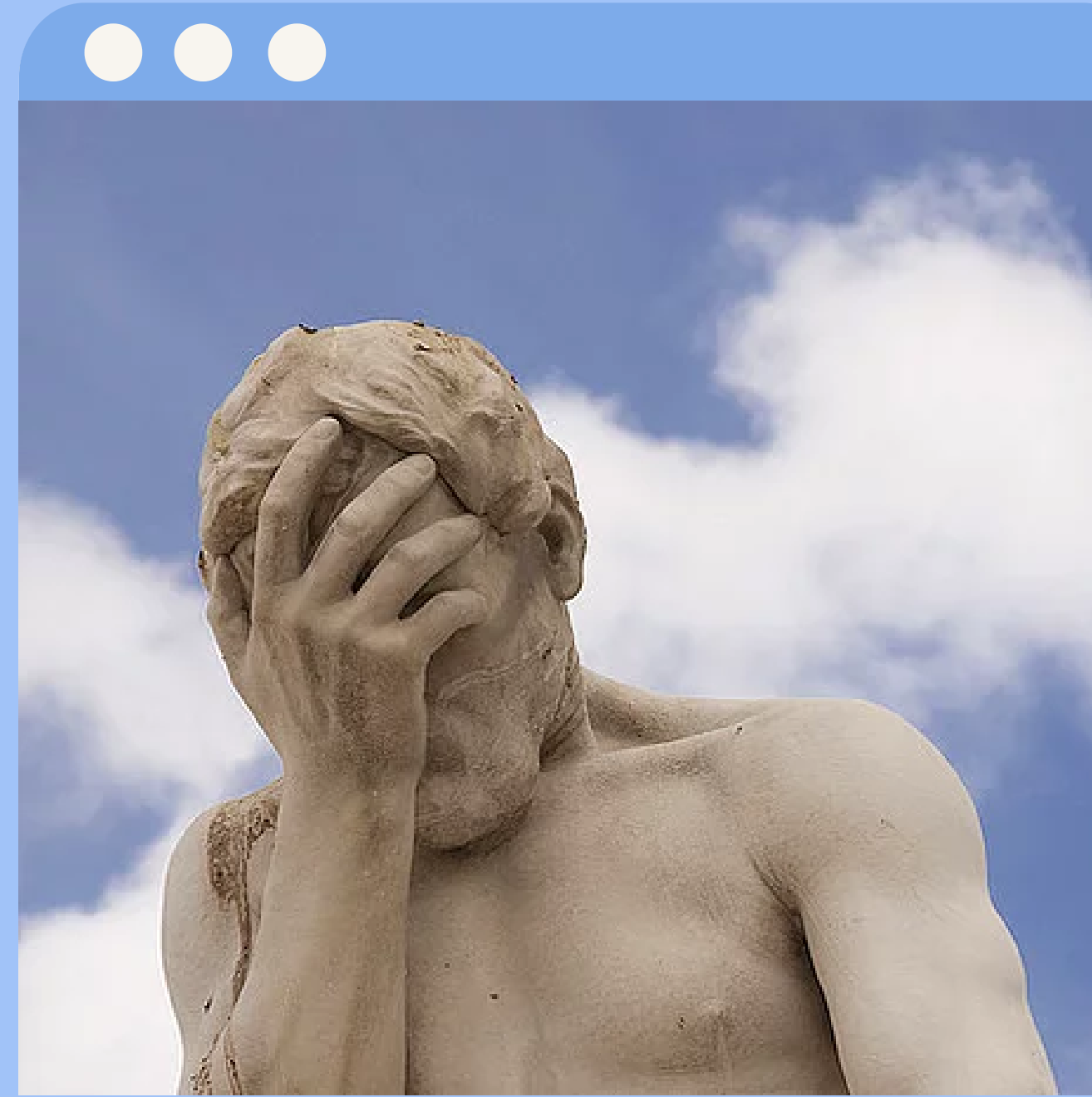


Öfke Ne Zaman  
Problem Olur?

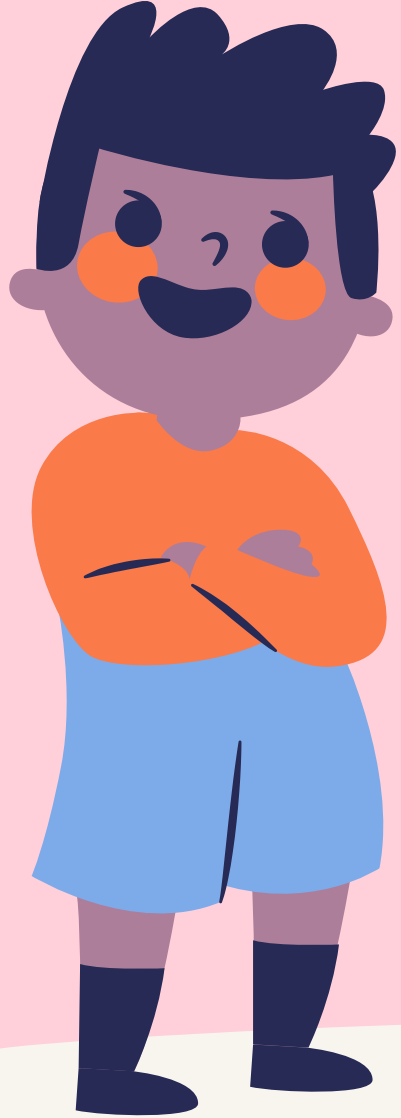


Öfkelendiğinizde kendinizi kontrolsüz hissediyor musunuz?

Daha sonrasında pişman olacağınız şeyler yapıyor ya da söylüyor musunuz?



Öfkelendiğinizde gösterdiğiniz davranışlar,  
ilişkilerinize zarar verdi mi?

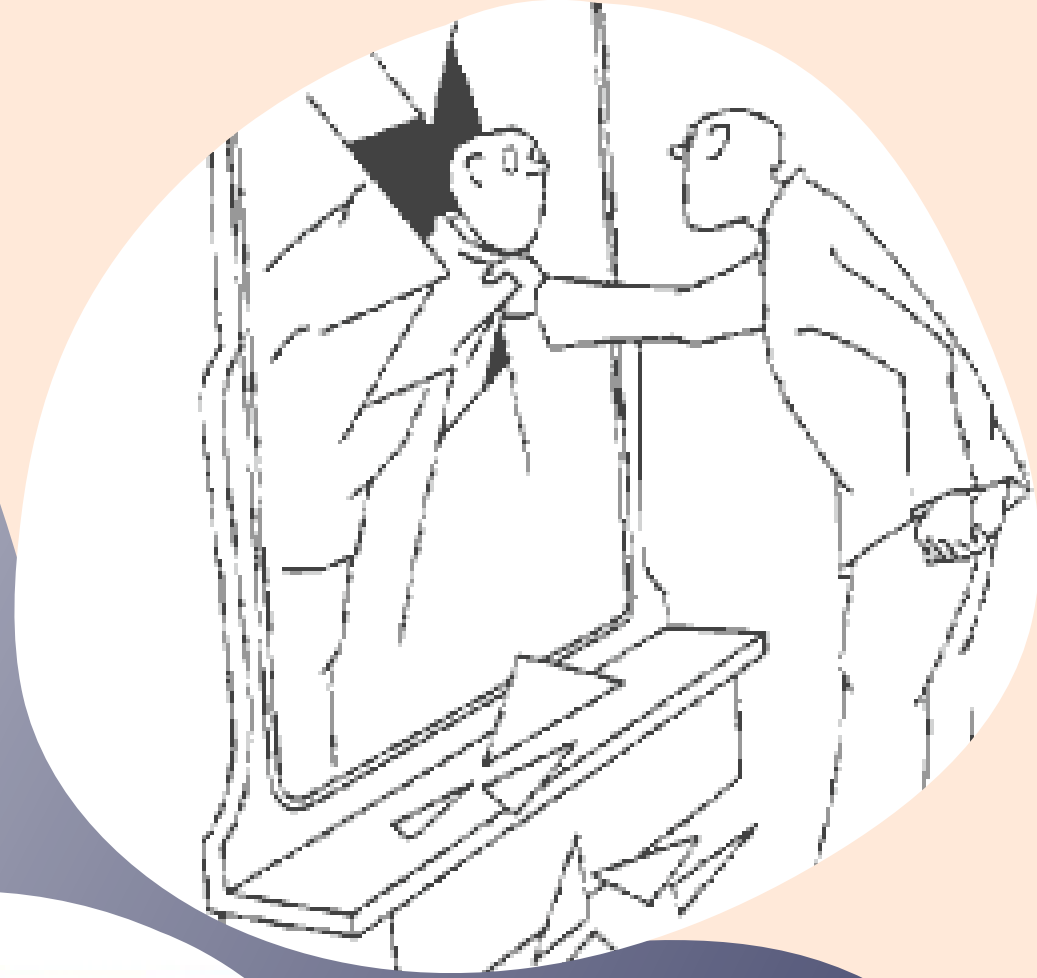




**Öfkeli olduğunuzda başka şeylere  
yoğunlaşmakta güçlük  
çekiyor musunuz?**



Öfkelendiğinizde birine fiziksel anlamda saldırıyor musunuz?



- Beni ne öfkelerir?
- Kırmızı çizgilerim neler?
- Kim öfkelerir?
- Öfkemi nasıl zararsız hale getirebilirim?
- Ne şekilde dışa vururum?
- Öfkeden kazançlarım ne?
- Sonra ne hissediyorum?



Eşlik Eden Duygular ve  
Davranışlar

## İçindeki Öfke

Bazı insanlar öfkelerini ellerinde ve ayaklarında hissederler(yumruk ve tekme atmak isterler), ağızlarında hissederler (bağırarak isterler), midelerinde hissederler (hasta olurlar), kalplerinde hissederler (ağlamak isterler) ya da beyinlerinde hissederler (hissetmek yerine DÜŞÜNÜRLER).

İnsanlar öfkeli olduklarında kafaları düzgün çalışmaz ve hatalı seçimler yapabilirler. Eğer kontrollerini kaybederlerse birilerine zarar verebilir ya pişman olacakları şeyler yapabilirler. Eğer öfkelerini içlerine atarlarsa öfke acıya, hastalığa ya da depresyona dönüşebilir.



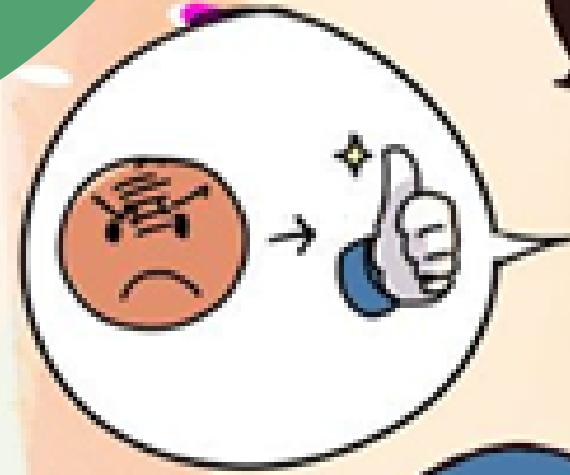
**ÖFKENİN DOĞURDUĞU  
SONUÇLAR ???**



## HERSEY KENDI ELIMIZDE !

Öfke; kontrol edildiğinde yeni şeyler öğrenmek için sağlıklı ve doğal motivasyon kaynağıdır.

Kontrol edilmediğinde saldırgan, yıkıcı ve şiddetli davranışlarda sonuçlanır.



*Haftanın Filmi*

