



ÖFKENİZİ NASIL KONTROL EDERSİNİZ



This project was approved and funded with the support of the European Commission. This document reflects only the views of the author and the European Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information, contained therein.

ÖFKE NEDİR?



Öfke:

Engellenme, incinme gibi durumlarda gösterilen saldırganlık duygusu, aşırı kızgınlık



ANGER

Öfke hayatımızın bir parçasıdır ve son derece normal, sağlıklı bir duygudur.

Öfkeden kaçınmak imkansızdır.



Öfke kontrolü için, öfkenin olumsuz dışa vurumlarından (agresif davranışlar gibi) kaçınmayı öğrenirsiniz. Böylece yeni sağlıklı davranışlar kazanırsınız.

ANGER MANAGEMENT DR

Öfke kontrolündeki ilk adım kendi öfkenizi tanımaktır.

Başlangıç olarak, sizi öfkelendiren şeyleri, öfkeye nasıl yanıt verdiğinizi, ve öfkenin yaşamınızı nasıl etkilediğini öğrenelim.

- *(Lütfen «Öfke Kontrolüne Giriş» çalışma kağıdını doldurun)*

ÖFKE NASIL KONTROL EDİLİR

1) Öfke tetikleyicilerini bilmek:

Sizi öfkелendiren şeyleri bilmek, ve onlara karşı dikkatli olmak öfkenizin kontrolden çıkmasını azaltacaktır.



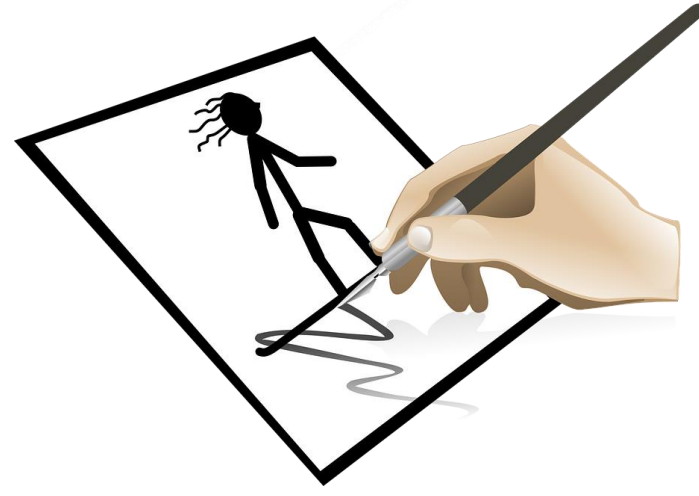
2) Derin Nefes Almak :

Derin nefes almak duyguları yönetebilmek için basit ama harika bir yöntemdir. Derin nefes almak sadece etkili değil aynı zamanda her zaman her yerde uygulanabilecek basit bir yöntemdir.



3) Öfke kaydı tutmak:

Öfkenizi takip edebilmek için yaşadığınız tecrübeleri kayıt altına alabilirsiniz. Bu çalışma size uyarıcıları ve öfke tetikleyicilerini tespit etmenizi sağlar. Aynı zamanda yaşadığınız problemler üzerine düşünmenizi sağlar.



4) Sizi oyalayacak şeyler bulun :

Böylece kendinize vakit ayırmış olursunuz. Eğer kendinizi 30 dakikalığına başka bir şeyle meşgul ederseniz , öfkenizle sağlıklı bir şekilde başa çıkma şansı elde etmiş olursunuz.

Yürüyüşe çıkmak, kitap okumak, spor yapmak, müzik dinlemek, film izlemek, resim çizmek, arkadaşınızı aramak...





5)Öfke sinyallerinizin farkına varın:

Öfke sinyalleri vücudunuzun öfkenin başladığına dair verdiği ipuçlarıdır. Bu sinyalleri tespit etmeyi öğrenebilerseniz, öfkenizi henüz zayıfken kontrol etmeye başlayabilirsiniz.

Terleme, problemden uzaklaşamama, vücudun ısınması, yüzünün kızarması, baş ağrısı, sinirli hareketler, yüksek ses ...