

# Öfke Kontrolüne Giriş

**Öfke:** Engellenme, incinme gibi durumlarda gösterilen saldırganlık duygusu, aşırı kızgınlık

Öfke hayatımızın bir parçasıdır ve son derece normal, sağlıklı bir duygudur. Öfkeden tamamen uzaklaşmak imkansızdır. Bunun yerine, öfkenin olumsuz dışa vurumlarından ( agresif davranışlar gibi ) kaçınmayı öğrenebiliriz . Böylece yeni sağlıklı davranışlar kazanırsınız.

Öfke kontrolündeki ilk adım kendi öfkenizi tanımaktır. Başlangıç olarak, sizi öfkelendiren şeyleri, öfkeye nasıl yanıt verdiğinizi, ve öfkenin yaşamınızı nasıl etkilediğini öğrenelim.

**Sizi öfkelendiren üç durum, konu ya da kişiyi yazın:**

.....

.....

.....

**Öfkelendiğinizde ne yaparsınız? Öfkelendiğinizde sergilediğiniz davranışları listeleyin:**  
(örn. bağırarak, tartışarak, nesnelere fırlatmak ya da kırmak)

.....

.....

.....

**Hiç öfkenizden dolayı problem yaşadığınız bir durum oldu mu? Olduysa yazın:**

.....

.....

.....



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.

