



ÖFKE YÖNETİMİ

Her bireyin öfke deneyimi farklıdır.

Kendi öfke görünümünü tanıyan öfken sana zarar verecek kadar artmadan önce onu durdurabilmeyi öğrenebilmen için önemlidir.

Öfkeni değerlendirmek, öfkeni davranışlarını ne kadar etkilediğini farkına varmana yardımcı olacaktır.

Seni öfkelendiren durumları fark etmek öfkeli olduğunda ne yaptığının ve öfkenin sonuçlarının neler olduğunun farkında olmak için önemlidir.

Öfke yönetimi hedeflerinden birini gerçekleştirdiğinde kendini ödüllendirmek iyi bir fikirdir.



ÖFKE YÖNETİMİ



Hepimiz üzerine basıldığında öfkelenmemize neden olan düğmelere sahibiz. Bazı insanlar bu düğmeleri "bam teli" veya "tetikleyiciler" olarak adlandırıyor. Onların nasıl adlandırıldığının önemi yok, öfkelenmeden önce seni rahatsız eden ve hassas olduğun alanları saptaman ve onlardan uzaklaşman önemlidir.

Öfkenin bedenini ne kadar etkilediğini öğrenmek öfkelenmeye başladığın durumu anlamana yardımcı olacaktır. 

Medyada şiddet içeren görüntüleri daha çok izleyen insanlar, daha çok şiddet davranışı gösterme eğiliminde olurlar.



Diğerlerinin, senin ne düşündüğünü ve hissettiğini varsaymak sana büyük sorunlar yaşatabilecek kaygan bir zemindir. Durumlara öfkeyle karşılık vermek yerine olayları doğru olarak bildiğinden emin olmak önemlidir.



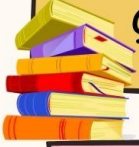
Sultancıftligi Anadolu Lisesi Rehberlik Servisi



ÖFKE YÖNETİMİ İÇİN ÖNERİLER



Kızgın olduğundan sakinleşmene yardımcı olacak bir etkinlik seçmek öfkenin arkasından seni koruyacaktır. Çizim yapmak, bisiklet sürmek, kitap okumak vb.



Mizah öfkeden kurtulmak için harika bir yoldur. Yalnızca bir durumdaki gerginliği gidermez, aynı zamanda sağlığın için de iyidir!



Edilgen veya saldırgan olmak yerine girişken olmak insanlarla iyi geçinmenin en iyi yoludur.



Yaşamın boyunca değişim gereksinimi duyman çok olası. Kendini değiştirme kolay değildir: zaman, emek ve isteklilik ister. Ama bunu yapabilirsin!

Sultançiftliği Anadolu Lisesi Rehberlik servisi