

HAYDİ ÖFKEMİZİ YÖNETELİM



Nedir?

Nasıl Yönetilir?

Neden Yönetilir?

Neyi sevip neyi sevmediğimizi, nelerden hoşlanıp nelerden hoşlanmadığımızı ifade eden duygusal ipuçlarından biridir.

Diğer bütün duygularımız gibi uygun ifade edildiğinde insani ve normal bir duygudur.



Hangi durumlarda öfkeleniriz?

- Utanç hissettiğimizde,
 - Hayal kırıklığına uğradığımızda,
- Kendimizi engellenmiş hissettiğimizde,
 - Haksızlığa uğradığımızda,



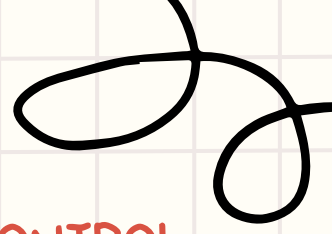
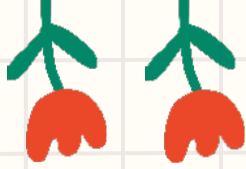
- **KISKANÇLIK HİSSETTİĞİMİZDE**
- **YALNIZLIK, İTİLMİŞLİK, KAYGI HİSSETTİĞİMİZDE,**
- **SIKILDIĞIMIZDA, ANLAŞILMADIĞIMIZI HİSSETTİĞİMİZDE.**





NEDEN ÖFKEMİZİ KONTROL ETMELİYİZ?

- Öfke, doğru ifade edilebilirse, sağlıklı bir biçimde dışa vurulabilirse, insanın gelişimine katkıda bulunur.
- Öfke duygusu olduğu gibi ortaya çıkmasına izin verildiğinde ise, insanı yıkıcı davranışlara yönlendirme olasılığı yüksektir.



NASIL KONTROL EDİLİR?

★ KAPLUMBAĞA TEKNİĞİ

1
ÖFKELENDİĞİNİN FARKINDA OL!

2
ÖFKEN İLE İLGİLİ DÜŞÜNMEYİ DURDUR.

3
KABUĞUNA ÇEKİL 3 KEZ DERİN NEFES AL VER, SAKINLEŞİNCE KABUĞUNDAN ÇIK.

4
ÇÖZÜME ODAKLAN

