

**ÖFKE NEDİR**



Öfke; kişinin, bir isteğini-amacını engelleyen her türlü duruma, olaya veya kişiye karşı geliştirdiği bir duygu türüdür!



**Biliyor musunuz?**

**Öfke duygusu,**  
sevinç, üzüntü,  
korku ve endişe  
gibi diğer duygu  
türlerinden biridir!



# ÖRNEĞİN



**Bir beden dersinde arkadaşları Mert'i oyuna almadığı için Mert'in arkadaşlarına sinirlenmesi!**



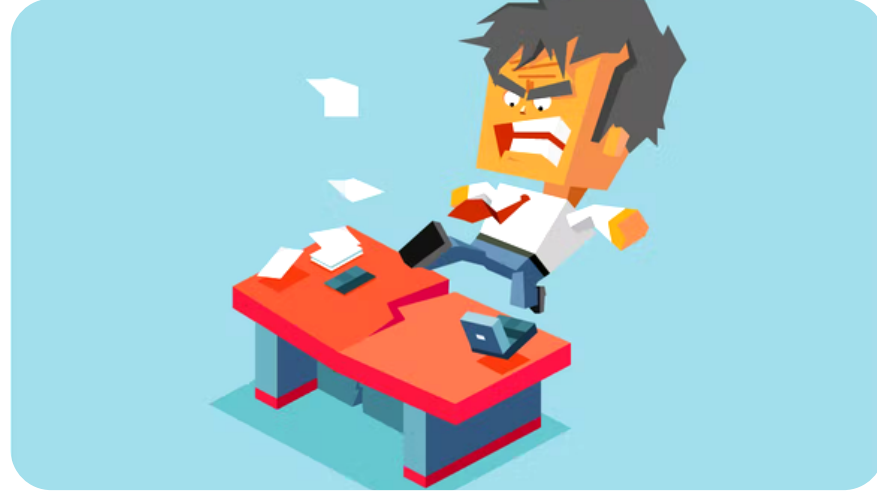
**Okul koridorunda karşılaştıkları iki arkadaşın birbirinin taklidini yaparak alay etmeleri sonucu ortaya çıkan gerginlik!**

**Ayşe, arkadaşı Merve'yi dışlayıp konuşmadığı için üzülen Merve'nin bağırması!**





Ö R N E Ğ İ N



**Çantasından kalemi  
izinsiz alınan Ferhat'ın  
sinirlenip masasındaki  
eşyaları dağıtması!**



**Çok sevdiği bir oyuncacı  
babası almadığı için  
Meryem'in babasına  
haykırıp ağlaması!**

# ÖFKE DUYGUSUNUN NEDENLERİ

Verilen örnekleri incelediğimizde, öfke duygusunun en temel nedeni;

1

Bir isteğimizin  
gerçekleşmemesi  
ve  
engellenmesi



2

İstemediğimiz,  
sevmediğimiz bir  
şeyin  
gerçekleşmesidir!



# ÖFKE DUYGUSUNUN NEDENLERİ

3

Kendimizi  
güçsüz  
hissetmemiz



4

Korktuğumuz  
şeylerle  
karşılaşmamız

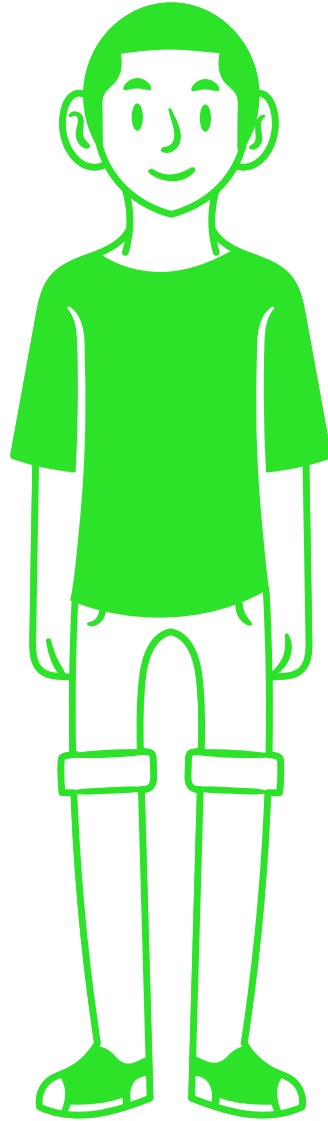


5

Bizi üzen  
şeyler  
yaşamamız



# ÖFKE DURUMUNDA VÜCUDUMUZDA YAŞANANLAR



→ Nefes alıp verme sıklaşır!

→ Kalp atışımız hızlanır!

→ Vücudumuzda titremeler (el, bacak) yaşanabilir!

→ Ani (refleks) el, kol hareketleri ile birine zarar verilebilir!





# ÖFKELENDİĞİMDE NE YAPMALIYIM



**Gözlerini kapa ve derin nefesler al**

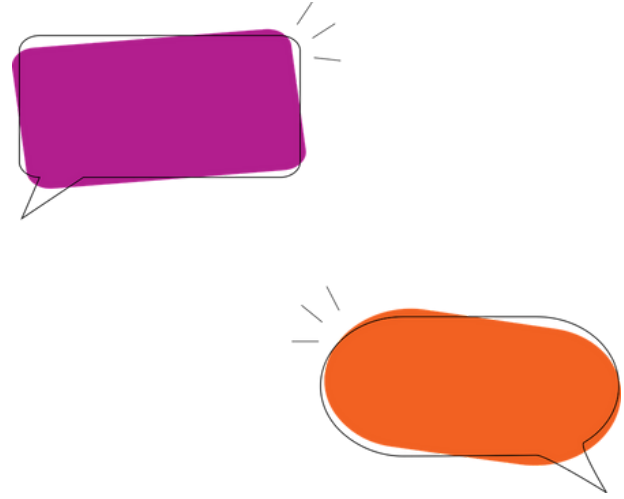




# ÖFKELENDİĞİMDE NE YAPMALIYIM



**Seni öfkeliendiren şeyi sevdiğin biriyle konuş ve rahatla**



# ÖFKELENDİĞİMDE NE YAPMALIYIM



**Seni öfkeliendiren durumu bir kağıda yaz ve kağıdı kopar!  
Kağıdı parçaladıkça öfkeliendiğın durumunda küçüldüğünü düşün!**



# ÖFKELENDİĞİMDE NE YAPMALIYIM



**Hiç gücün kalmayana kadar koş!  
İçinde biriken enerjiyi böylece harcamış ol!**





# ÖFKELENDİĞİMDE NE YAPMALIYIM



**Gerçekten sakin olana kadar yüksek sesle  
"BEN SAKİNİM!" diye kendi kendine haykır!**



# ÖFKELENDİĞİMDE NE YAPMALIYIM



**Öfkeli olduğun zaman seni güldüren, eğlendiren  
ve sevdiğin bir şarkıyı söyle!**



Hey Çocuklar!

Unutmayın ki öfke duygusunu yaşamamız oldukça normaldir!

Nasıl ki diğer duyguları (Sevinç, üzüntü, korku vb.) yaşıyorsak, öfke duygusunu da yaşayabiliriz! Ancak burada önemli olan **öfkemizi kontrol altına alarak** çevremizdeki kişilere, eşyalara ve diğer canlılara zarar vermememiz lazım!



**O ZAMAN ÖFKEMİZİ KONTROL ALTINA ALMAYA VAR MISINIZ?**



# KAYNAKÇA



- HEEGAARD, Marge Eaton. Öfkemi Kontrol Etmeyi Öğreniyorum. İstanbul:İletişim Yayınları,2019.
- GOLEMAN, Daniel. Odak-Mükemmelliğin Gizli Anahtarı.İstanbul:Varlık Yayınları,2017.

  
Rehberliğe  
Katkısı,  
Olsun