**ÖFKE**

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

* Ancak kontrolden çıkıp yıkıcı hale dönüşürse;okul-iş hayatında,kişisel ilişkilerde,genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açar.
* Öfke aslında ikincil bir duygudur buzdağının görünen kısmıdır.

**HANGİ DURUMLARDA ÖFKELENİRİZ?**

* Utanç hissettiğimizde,
* Hayal kırıklığına uğradığımızda,
* Kendimizi engellenmiş hissettiğimizde,
* Haksızlığa uğradığımızda,
* Kıskançlık hissettiğimizde,
* Yalnızlık,itilmişlik,kaygı hissettiğimizde,
* Sıkıldığımızda,anlaşılamadığımızı hissettiğimizde

**ÖFKE DURUMUNDA VÜCUT TEPKİLERİ NELERDİR?**

* Stres ve gerginlik başlar
* Adrenalin salgısı artar
* Nefes alıp verme sıklaşır
* Kalp atışları hızlanır
* Kan basıncı artar
* Vücut ve zihin “savaş ya da kaç” tepkisi için hazırdır.

**ÖFKE UYGUN ŞEKİLDE İFADE EDİLMEDİĞİNDE!!!**

* Baş ağrısı
* Mide rahatsızlıkları
* Solunum problemleri
* Cilt problemleri
* Dolaşım problemleri
* Var olan fiziksel rahatsızlıkların kötüleşmesi
* Duygusal problemler

**ÖFKE VE BEN**

* *""*Ben öfkemi olumlu ve yapıcı biçimlerde ifade edebiliyor muyum?
* ""Çatışmaları başarılı bir şekilde çözümleyebiliyor muyum?""
* **NE ZAMAN RİSKLİ?**
* Eğer öfke başkalarına yönelik fiziksel saldırılara dönüşürse,
* Sık sık öfkeleniyor, her gün sınıf arkadaşlarınızla tartışıyorsanız,
* Yaşıtlarınıza göre daha yoğun olarak öfkeleniyorsanız, sık sık ağlayıp başkalarına saldırganca davranışlar sergiliyorsanız
* Yaşamın her alanında öfkelenecek bir şey buluyor ve belli bir kişi ya da olay nedeniyle değil, genel olarak kendinizi öfkeli hissediyorsanız,
* Olaylarla baş etme yöntemlerinde önemli değişiklikler görülüyorsa, örneğin daha önce hiç sıkılmadığınız şeylere öfkelenmeye başlamışsanız RİSKLİDİR.

**ÖFKEYLE BAŞETMEDE KULLANILAN YANLIŞ YOLLAR**

* Öfkeyi Yok Sayma
* Öfkeyi Başkasına Aktarmak
* Öfkeyi Saldırganca Ortaya Koymak
* Öfkeyi Pasif Davranışlarla Ortaya Koymak
* Öfkeyi Kendine Yöneltmek

**ÖFKEYLE OLUMLU BAŞETME YOLLARI**

* Hangi duygunuz öfkeye yol açıyor? Önce asıl duygunuzu fark edin.
* Hakkınızı koruyun ancak ne pasif ne saldırgan olmadan!
* Gerektiğinde mola alıp sakinleşin!
* Abartılı ve dramatik düşüncelerinizi sorgulayın asıl sebebi bulun!
* Karşı tarafı suçlamak yerine kendi duygularınızı ifade edin.(ben dili)
* Espriden faydalanın
* Duygularınızı anlattığınız bir günlük tutun. Yazı yazmak zor geliyorsa resim de yapabilirsiniz.
* Sizi öfkelendiren problemi, bu probleme nasıl tepkide bulunduğunuzu, bu tepkinin ne gibi sonuçlar doğurduğunu ve problemi halletmek için iyi bir yol olup olmadığını düşünün.
* Asıl sorun öfke değil, ifade edilme biçimidir unutmayın.
* Öfkeyi yok edemezsiniz ancak tepkilerinizi kontrol ederek onların sizi mutsuz etmesini önleyebilirsiniz.