

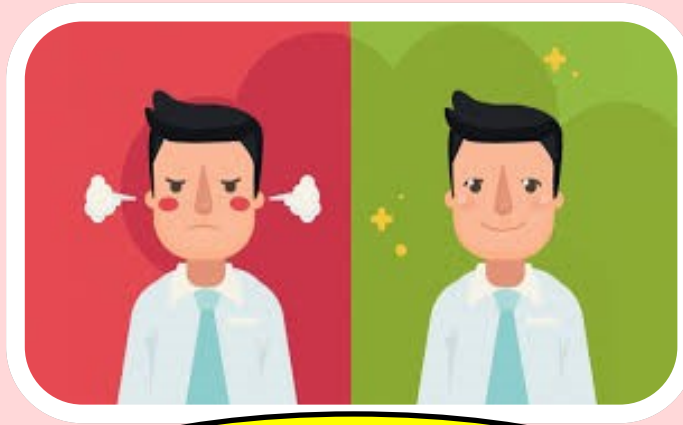
# ÖFKE KONTROLÜ



Öfke diğer tüm duygular gibi hissedilmesi doğal ve sağlıklı bir duygudur. Kişinin kişisel alanının sınırlarını ve güvenliğini korumasına yardımcı olur.

Fakat öfke duygusu kontrolden çıkınca yıkıcı bir hal alabilmektedir. Bu gibi durumlarda öfkeyi kontrol altına almak için uygulanabilecek birtakım metotlar vardır.

*Yozgat Rehberlik ve Araştırma Merkezi*



**ÖFKEMİ NASIL KONTROL EDEBİLİRİM?**

## 1.Mola Ver

Sakinleşmek ve rahatça düşünebilmek için öfkelenilen durumdan uzaklaşmaktır. Örneğin başka odaya geçmek bahçeye inmek, kitap okumak, evcil hayvanıyla ilgilenmek vb. Bunlar insanın kendisini daha iyi hissetmesine ve sakince düşünmesine yardımcı olur.



*Yozgat Rehberlik ve Araştırma Merkezi*



T.C.  
YOZGAT VALİLİĞİ  
İl Milli Eğitim Müdürlüğü



# ÖFKE KONTROLÜ

## ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ

YOZGAT REHBERLİK VE ARAŞTIRMA  
MERKEZİ

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri  
Bölümü

2024

*Yozgat Rehberlik ve Araştırma Merkezi*



## 2. Soğukkanlı Düşün

Öfke duygusuna yol açan düşünceler yerine alternatif daha yararlı düşünceler üretmektir. Örneğin "Öfkelenmenin yararı yok hatta başımı derde sokmama sebep olabilir." ya da "Ben bununla baş edebilirim." gibi düşünceler öfkeyi söndürmeye yardımcı olur.



*Yozgat Rehberlik ve Araştırma Merkezi*

## 3. Öfkeni Doğru Şekilde Dışarı At

Öfke tüm bedene yayılmışsa tekrar iyi hissetmek için doğru şekilde bedenden dışarı atılmalıdır. Koşmak, ip atlamak gibi 10-15 dakika sürecek aktiviteler ile bedeni hızlı hareket ettirmek ya da gevşeme egzersizleri ile bedeni yavaşlatmak öfkeyi söndürmeye yardımcı olur.



Adres : Tekke Mh. Altay Sk. No:38 Yozgat  
Tlf-Faks: (354) 212 11 00-(354) 217 95 65  
Web : yozgatram.meb.k12.tr  
e-posta : 208394@meb.k12.tr-

Facebook/yozgat ram

Twitter/YozgatRam

instagram/Yozgat\_ram

*Yozgat Rehberlik ve Araştırma Merkezi*



## 4. Sorunu Çöz

Sorunu çözmek onunla yüzleşmek demektir. Durumu iyiye götürecektir bir şey yapmaya karar vermektir. Sorunun ne olduğunu söylemeli, gerektiğinde esnek çözümler üretilmeli, beyin fırtınası yapılmalı ve uzlaşmacı bir tutum sergilenmelidir. Sorun tam olarak çözülmese bile yola devam edilmelidir.



*Yozgat Rehberlik ve Araştırma Merkezi*