

ÖFKE YÖNETİMİ

ÖĞRENCİLER

ÖFKE KONTROLÜNDE PRATİK ÇÖZÜMLER

Nefes ve Gevşeme Egzersizleri
: Kendimizi öfkeli hissettiğimizde derin derin nefes almak, hoş ve güzel olayları, manzaraları zihnimizde hayal etmek, kaslarımızdaki gerginliği rahatlatmaya çalışmak, öfkemizin yatışmasına ve sakinleşmemize yardımcı olacaktır

. Bir'den on'a kadar sayma

Çevreyi değiştirme

Davranışın sonuçlarını düşünme,
zararlarını ve kazançları değerlendirme

Öfkelendiğinde öfkeliyken karar vermeyin
erteleme, kararı sonraki zaman bırakma

Öfkelendiğin durumdan uzaklaşma öfke
yönetiminde faydalı olacaktır



Duygularınızı anlattığınız bir günlük tutabilirsiniz.
Yazı yazmak zor geliyorsa resim de yapabilirsiniz.

Sizi öfkeliendiren 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.**

**Öfke yönetimi konusunda
rehberlik servisinden yardım alabilirsiniz.**



Bizi Takip Edin