

ÖFKE KONTROLÜ MODÜLER PANOSU

ÖFKE KONTROLÜ



MODÜLER TANITIM
PANOSU



Öfke Nedir?

Öfke, kişinin haksızlık, tehdit veya engellenme gibi durumlara karşı gösterdiği doğal bir duygusal tepkidir. Bu duygu, insanın kendini koruma mekanizmasının bir parçasıdır. Ancak kontrol edilmediğinde zarar verici olabilir.



Öfkenin Zararları Nelerdir?



- **Stres ve Kaygı:** Sürekli endişe ve depresyon riskini artırır.
- **Kontrol Kaybı:** Kişi kendine ve çevresine zarar verebilir.
- **Zihinsel Tükenmişlik:** Düşünme ve karar verme yetisini olumsuz etkiler
- **İlişki Problemleri:** Evlilik, aile ve arkadaşlık ilişkilerinde çatışmalara neden olur.
- **İş Hayatında Sorunlar:** İş ortamında anlaşmazlıklar ve verim kaybı yaşanabilir.
- **Toplumsal İzolasyon:** İnsanlar öfkeli kişiden uzaklaşabilir ve yalnızlık hissi oluşabilir.
- **Şiddet ve Agresyon:** Fiziksel veya sözlü saldırganlık ortaya çıkabilir.
- **Bağımlılıklar:** Sigara, alkol veya madde kullanımına yönelim artabilir.
- **Suç İşleme Riski:** Öfkenin kontrol edilememesi yasa dışı eylemlere yol açabilir.



ÖFKE

*"Öfke seni kontrol etmesin,
sen öfkeni kontrol et!"*

KONTROLLÜ

*"Bir nefes al, bir adım at;
öfkeni yen!"*





Öfke Neden Ortaya Çıkar?

- Bir işte başarısız olmak,
- Planların istediğimiz gibi gitmemesi,
- Başkalarının bizi anlamaması gibi durumlar,
- İş yerindeki ağır iş yükü,
- Trafikte sıkışıp kalmak,
- Maddi sorunlar gibi durumlar
- Eşit olmayan muamele,
- Haksız yere suçlanma,
- Birine yapılan adaletsiz davranışa tanık olma
- Çocuklukta yaşanan şiddet,
- Zorbalık,
- Aile içi çatışmalar, geçmişte yaşanan olumsuz deneyimler
- Duygularınızı ifade edememek,
- Karşı tarafın sizi dinlememesi,
- Sözlü ya da sözsüz iletişim hataları.
- Bir durumu kontrol edemediğinizi veya tehdit altında olduğunuzu hissettiğinizde öfke yaşanıyor olabilir.





Öfke Kontrolünün Faydaları Nelerdir?

- **Kalp Sağlığını Korur:** Kan basıncını dengeler ve kalp krizi riskini azaltır.
- **Bağışıklık Sistemini Güçlendirir:** Stresi azaltarak vücudu hastalıklara karşı korur.
- **Kas Gerginliğini Azaltır:** Kasların gevşemesine yardımcı olur, ağrıları önler.
- **Uyku Kalitesini Artırır:** Rahatlama sağlar ve uykusuzluk problemlerini ortadan kaldırır.
- **Stresi ve Kaygıyı Azaltır:** Rahatlama ve huzur hissi sağlar.
- **Duygusal Dengenin Korunmasını Sağlar:** Ani ruh hali değişimlerini engeller.
- **Depresyon Riskini Düşürür:** Olumsuz düşüncelerin yerine daha pozitif bir bakış açısı kazandırır.
- **Özgüveni Artırır:** Kendini kontrol edebilme yeteneği bireyin kendine güvenini artırır.

Öfke Kontrol Teknikleri Nelerdir?



- **Derin Nefes Alma:** Burnunuzdan yavaşça derin nefes alın, birkaç saniye tutun ve ağızdan yavaşça verin. Kalp atışınızı ve tansiyonunuzu düşürmeye yardımcı olur.
- **Kas Gevşetme Egzersizleri:** Kaslarınızı sırayla sıkıp gevşeterek vücudunuzdaki gerginliği azaltabilirsiniz.
- **Meditasyon ve Yoga:** Zihni sakinleştiren bu teknikler, iç huzuru sağlamaya yardımcı olur.
- **Fiziksel Egzersizler:** Koşu, yürüyüş, yüzme gibi aktiviteler endorfin salgılar ve stresi azaltır.
- **Pozitif Düşünme:** Olumsuz düşünceleri fark edin ve yerine pozitif cümleler kurun. Örnek: "Bu durumda sakin kalabilirim" gibi iç konuşmalar yapın.
- **Empati Kurma:** Karşınızdaki kişinin bakış açısını anlamaya çalışarak duygularınızı daha iyi kontrol edebilirsiniz.
- **Dur ve Düşün Tekniği:** Tepki vermeden önce birkaç saniye durup derin nefes alarak düşünün.
- **Affetmeyi Öğrenme:** Kinci ve öfkeli tutumları bırakmak, ruh sağlığınızı korumanıza yardımcı olur.



Öfke Kontrol Teknikleri Nelerdir?



- **Ortam Deęiřtirme:** Öfkelendiğiniz bir durumda ortamdan kısa bir süreliğine uzaklaşın.
- **Mola Verme:** Tartışma sırasında ara verip dūřünmek, sakinleşmenize yardımcı olur.
- **Tetikleyicilerden Uzak Durma:** Öfkenizi tetikleyen durumları ve kişileri tanıyın ve onlardan mümkün olduğunca uzak durun.
- **Terapi ve Danışmanlık:** Bir uzmandan destek alarak öfke kontrolü konusunda rehberlik edebilirsiniz.
- **Grupla Destek Programları:** Öfke yönetimi gruplarına katılarak deneyimlerinizi paylaşabilirsiniz.
- **Biliřsel Davranışçı Terapi (BDT):** Olumsuz dūřünce kalıplarınızı değiştirmek için etkili bir yöntemdir.





Öfkenin Zararları Nelerdir?



- **Fiziksel Zararlar:**
- **Kalp ve Damar Sağlığı:**
- Kalp atış hızını artırarak tansiyonu yükseltir.
- Kalp krizi ve felç riskini artırabilir.
- **Bağışıklık Sistemi:**
- Bağışıklık sistemini zayıflatarak hastalıklara karşı direnci düşürür.
- **Sindirim Problemleri:**
- Mide ülseri, gastrit ve hazımsızlık gibi sorunlara yol açabilir.
- **Kas Gerginliği:**
- Kaslarda aşırı gerilime neden olarak ağrılara yol açar.
- **Uyku Problemleri:**
- Uykusuzluk, kabus görme ve uyku kalitesinde düşüş meydana gelir.





Öfke Kontrolünün Faydaları Nelerdir?



- **İletişimi Güçlendirir:** Karşılıklı anlayışı ve empatiyi artırarak sağlıklı diyaloglar kurulmasını sağlar.
- **İlişkileri Korur ve Güçlendirir:** Arkadaşlık, aile ve iş ilişkilerinde uyumu artırır.
- **Çatışmaları Azaltır:** Sorunların yapıcı şekilde çözülmesine katkıda bulunur.
- **Toplumsal Kabul Görmeyi Sağlar:** İnsanlar tarafından daha kolay kabul edilmenizi sağlar.
- **Şiddeti ve Agresyonu Azaltır:** Kendine ve başkalarına zarar verme ihtimalini düşürür.
- **Öz Denetimi Geliştirir:** Zor durumlarda soğukkanlı kalmayı kolaylaştırır.
- **Problem Çözme Yeteneğini Artırır:** Sorunlara mantıklı ve yaratıcı çözümler bulunmasını sağlar.



Öfke Kontrol Teknikleri Nelerdir?

- **Sorun Çözme Yeteneğini Geliştirme:** Sorunu belirleyin, olası çözümleri sıralayın ve uygulanabilir bir plan yapın.
- **Zaman Yönetimi:** Planlama yaparak zaman baskısını azaltın. Zaman yönetimi eksikliği strese ve öfkeye yol açabilir.
- **Dikkat Dağıtma:** Öfkelendiğiniz anda başka bir aktiviteye yönelerek zihninizi dağıtın.
- **Ben Dili Kullanma:** Suçlayıcı ifadeler yerine kendi duygularınızı anlatan ifadeler kullanın. Örnek: "Sen hep böyle yapıyorsun" yerine, "Bu durum beni üzüyor" deyin.
- **Aktif Dinleme:** Karşınızdakini gerçekten dinleyin ve anlamaya çalışın.
- **Sakin ve Düşünerek Konuşma:** Tartışma anında sesi yükseltmek yerine, kontrollü bir şekilde konuşmayı tercih edin.





İğdır Rehberlik ve Araştırma Merkezi

ÖFKE KONTROLÜ MODÜLER PANOSU

- 1- Pano Parça parça tasarlanmış olup 18 parçadan oluşmuştur.
- 2- Hazırlanan pano yatay şekilde tasarlanmış olup 12 Adet A4 sayfasından oluşmaktadır.
- 3- Her Parça A4 Kağıt (210 mm x 297 mm) ölçülerindedir.
- 4- Pano ölçüleri dıştan dışa (178,2 cm x 63 cm) ölçülerindedir.
- 5- Hangi sayfa olduğu görseller üzerinde yazılmış olup,1-4 arası 1.satırı,5-8 arası 2. satırı, 9-12 arası da 3. satırı ifade etmektedir. Sıralama buna göre yapılmalıdır.
- 6- Panomuzun amacı öğrencilerimizin Öfke Kontrolü ile ilgili bilgi sahibi olup, neler yapabilecekleri hakkında fikir sahibi olmalarını sağlamaktır. Diğer pano tasarımlarımızda yeni konular ele alınacaktır. Görüş Öneri ve Fikirleriniz için arifkocak76@gmail.com adresine mail atabilirsiniz.

