

# Öfke Yönetimi



## FİZYOLOJİK UYGULAMA

Nefes egzersizi yapın.  
Burnunuzdan nefes alın, bunu yaparken 4'E KADAR SAYIN.  
Nefesinizi 7 SANİYE tutun.  
Sonra 8 SANİYE boyunca akciğerlerinizdeki nefesi dışarı verin.



## DÜŞÜNCE DÜZENLEME TEKNİĞİ

Bu strateji basit anlamıyla düşünme tarzını değiştirmek demektir. Kızgın olduğumuz zaman genellikle olayların abartılmış ve çarpıtılmış bir şeklini algılar ve onu yansıtırız Bu tür düşünceleri fark edin ve yerine daha mantıklı olanları yerleştirin.



## İLETİŞİM YÖNTEMİ

Öfkeli insanlar genellikle düşünmeden yargılama ve bu yargıları yönünde davranma eğilimindedirler. Eğer çok hararetli bir tartışma içine girdiyseniz ilk yapacağınız şey; yavaşlayıp gösterdiğiniz tepkileri gözlemek olmalıdır. Aklınıza gelen ilk şeyi söylemeyin, yavaşlayın ve asıl söylemek istediğinizi düşünün aynı anda karşınızdakinin de söylediklerini duymaya ve anlamaya çalışın.  
Hemen cevap vermeyin.



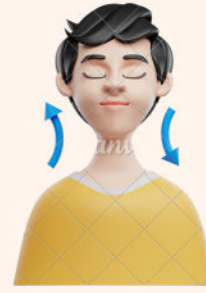
## ÇEVRE DEĞİŞİKLİĞİ

Bazen, sinirlenip öfkelenmemize yol açan “şeylerin” yakın çevremizde olduğunu fark ederiz. biraz ara verin. Gün içinde özellikle stresli olacağını bildiğiniz saatlerde, sadece kendiniz için kullanacağınız bir zaman ayırın.



## S-A-Y

### Sakinleşme



Öfke anında durup, yavaş ve derin nefesler almak, kendi kendinize sakinleşmeliyim telkininde bulunun.

### Alternatif düşünce

Sakinleştikten sonra sizi öfkelenmeyecek alternatif bir açıklamaya yönelin.

### Yönlendirme

Duygusal enerjinizi yönlendirebileceğiniz bir aktivite bulun.

