

ÖFKE KONTROLÜ

**Öfke kontrolü,
sonradan pişman olunacak anlık tepkilerden
kaçınmak,
sorunu anlamaya çalışmak ve
kalıcı insani çözümler üretmek demektir.**

Öfkeyi kontrol etme iki açıdan ele alınabilir:

1. Öfkenizi yönetme
2. Diğerlerinin öfkesine etkili şekilde yanıt vermeyi öğrenme

- Öfke alışkanlığına dönüştüğünden, öfkenizi kontrol edebilmek için çaba harcamanız gerekir.
- Eğer birtakım değişiklikler yapmaya niyetlenirseniz bunu yakınlarınızla paylaşın!
- Davranış değişikliği için kendinize zaman vermelisiniz!

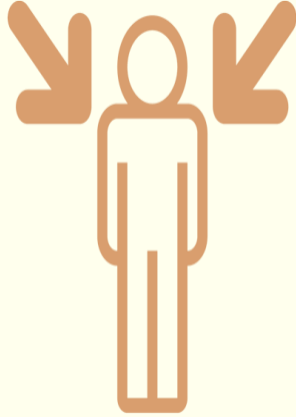
**Davranış değişikliği için
kendinize zaman
vermelisiniz!**

Değişim İçin Sorumluluk Almak

- Suç çoğu kez başka insanlara ve durumlara atılır, kişi öfkelenmekte kendisini **hep haklı görür.**

- Sorumluluk almak, ‘teslim olmanız’ veya kendinizi savunamayacağınız anlamına gelmez.

Örn, kişi sizi yalan söyledi ve aldattı. Öfkelenmeniz doğaldır ama o kişiye karşı takınacağınız tavrın sorumluluğu tamamen size aittir.



Durumu deęerlendirmeniz **doęru olsa bile**, hala nasıl tepki vereceęinizden siz sorumlusunuz!