

ÖFKE KONTROLÜ: RAHATLAMA

Öfkeyi kontrolde üç adım

1. Rahatlama
2. Durumu yeniden değerlendirme
3. Tepki verme

Adım 1: Rahatlama

Nefes egzersizleri ve kas gevşetme

- Her gün belli bir saatinizi ayırmanız ve alıştıırma yapmanız gerekir!
- Rahatlamaya çalışırken olayı tekrar tekrar düşünmeyin, hedefiniz sakinleşmek!

Dikkatinizi başka bir şeye yönlendirin.

- Bulduğunuz mekanı inceleyin; görüntü, ses koku... dikkatinizi tamamen buna verin.
- Kendinizi güvenli, güzel ve huzurlu bir yerde hayal edin.
- Egzersiz, yürüyüş yapın vb.

Her zaman yaptığınız tipik öfke davranışlarınızı yapmamayı deneyin.

- Sinirlendiğinizde elinizi sıkmayın, kaşınınızı çatmayın, bağırmayın, hakaret etmeyin ve insanlara gözdağı vermeyin.

Mizahı kullanın

- Stresi azaltır, gerginliđi hafifletir.
- Ancak çok sert ve iğneleyici bir mizahın da sağlıksız bir öfke ifadesi olabileceğini unutmayın!

Uzaklaşın ve sakinleştiğinizde durumu değerlendirmek için kendinize zaman yaratın.

Karşınızdaki kişiye sakinleşmek için kendinize zaman vermeniz gerektiğini ve en yakın zamanda onunla tekrar iletişime geçeceğinizi net bir şekilde söyleyin (Tehdit eder şekilde yapmadan!).