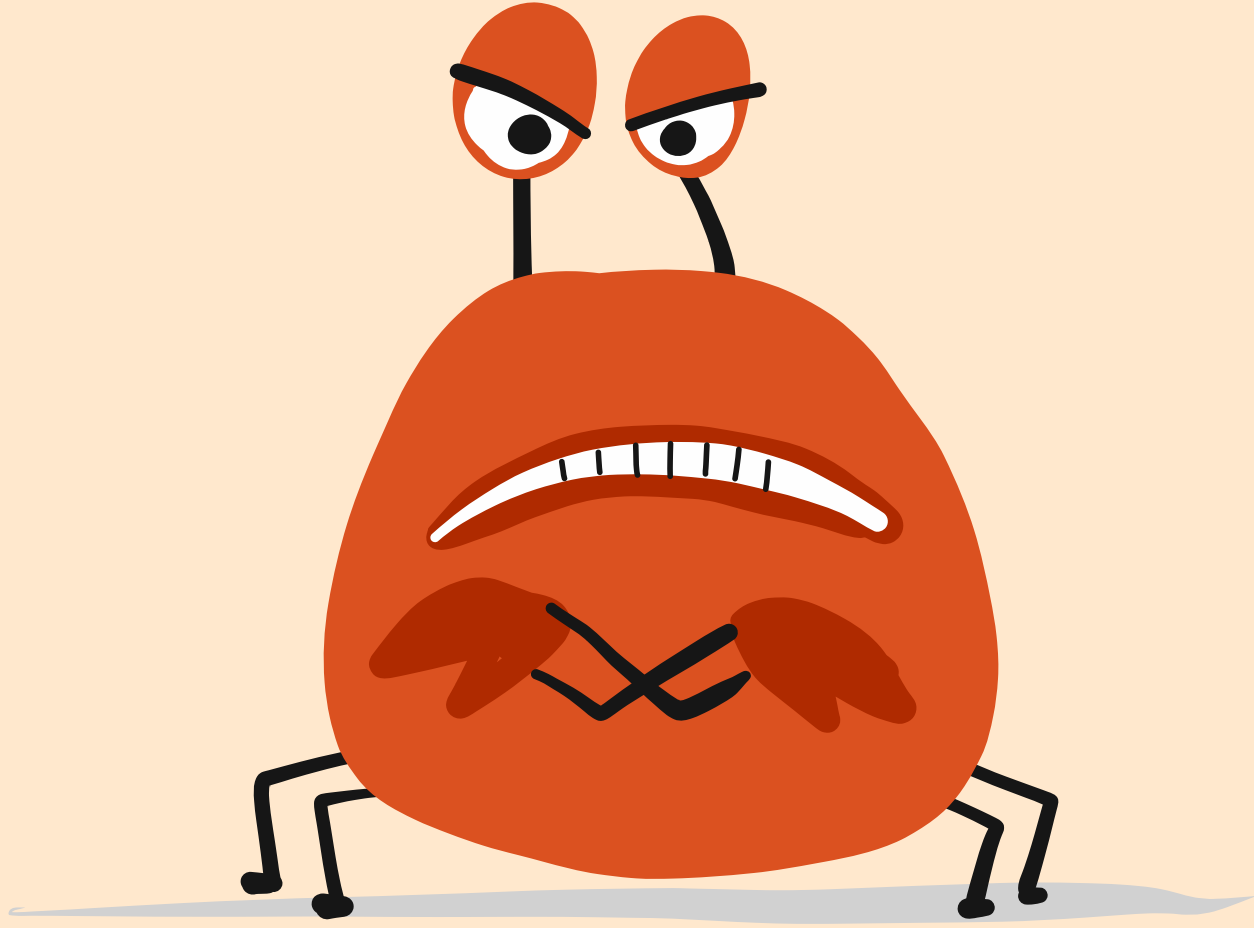


"İnsanı en çok yaralayan şey fiziksel acı değil, haksızlığın, mantıksızlığın verdiği ruhsal ıstıraptır.."

Viktor Frankl

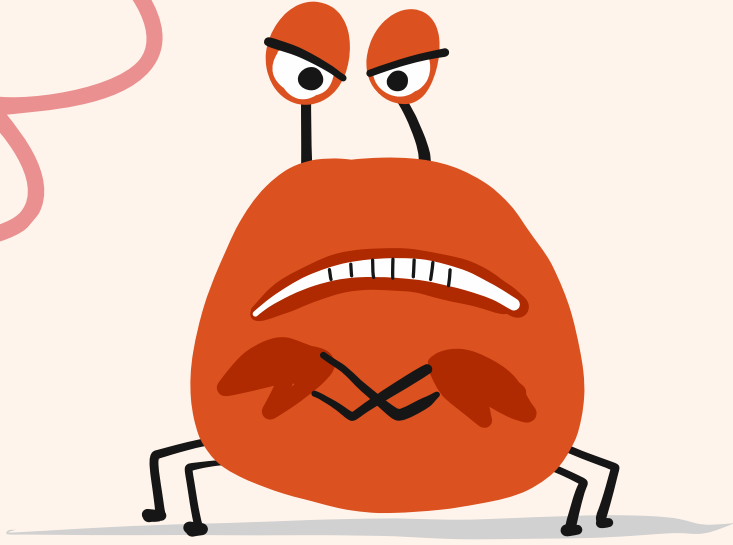


**NEDEN
ÖFKELENİRİZ?**

Öfkenin amacı, canlının kendisini tehdit eden davranışı/ durumu ortadan kaldırmak için herhangi bir eylemde bulunmasıdır.



Öfke duygusu, tehdit karşısında olaylara gösterdiğimiz sağlıklı bir duygudur.



Hangi Durumlarda Öfkeleniriz?

01.

Sıkıldığımızda ve anlaşılmadığımızı hissettiğimizde

02.

Haksızlığa uğradığımızı düşündüğümüzde

03.

Kendimizi ifade edemediğimizde

04.

İstek ve ihtiyaçlarımız karşılanmadığı ya da karşılanmayacağını düşündüğümüzde

05.

Yalnızlık, kaygı, utanç ve bunlar gibi birtakım duygular hissettiğimizde

Duygusal İhtiyaçlarımız Nelerdir?

Sevildiğini hissetme

Güvende hissetme

**Kabul gördüğünü
hissetme**

Başarıyı Hissetmek

**Görüldüğünü ve
duyulduğunu hissetme**

**Faydalı Olduğunu
Hissetmek**

Değer Görmek

Ait olduğunu hissetmek

Fark Edilmek

Bizdeki sonuçları

- öfke
- evde aile üyelerine bağırma
- ağlama
- huzursuzluk

Bize hissettirdikleri

- yetersizlik
- değersizlik
- önemsenmemek

İnsanların davranışları

- bağırılmak
- azarlanmak
- selam verilmemesi

