



# ÖFKE SORUNLARI



psikoloji dünyası



## ÖFKE SORUNLARI

Öfke, hoşnut olunmayan durumlara karşı verilen temel duygulardan biridir. Öfke duygusu, diğer tüm duygular gibi doğal ve gereklidir. Doğru şekilde ifade edilen öfke, benliğin sınırlarının korunması ve onarılmasını sağlarken; iyi ifade edilemediğinde ve kabul edilmediğinde, özellikle de saldırganlığa dönüştüğünde kişinin kendisine ve çevresine zarar veren bir durum haline gelir. Öfke kontrolü çocukluk çağında başlar ve kötü çocukluk çağı yaşantıları ve yanlış tutumlar çocuklarda öfke kontrolünü bozar. Bu durum tedavi edilmediği takdirde yetişkinlikte de devam edecektir.

Danışmanlık sırasında, çocuk ve ergenler ile oyun terapisi ve davranışçı - bilişsel teknikler üzerinde çalışırken, anne babalara sorunun kökenlerine ve aile dinamiklerine yönelik destek verilir.

Yetişkinler ile ise alternatif düşünme, duygu kontrol ve öfkeyle baş etme becerileri kazandırılır. Sağlıklı düzeyde olması gereken öfke duygusundan arındırmadan, kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde, öfkesini kendi kontrolü altına alması ve bunu en uygun biçimde sunabilmesi, ifade edebilmesi hedeflenir.



Caddebostan Mah. Bağdat Cad. Çetintaş Apt.  
No: 265/3-4 Kadıköy / İstanbul  
0216 456 18 18

[bilgi@psikolojidunyasi.com.tr](mailto:bilgi@psikolojidunyasi.com.tr) [psikolojidunyasi.com.tr](http://psikolojidunyasi.com.tr)

ÜSTÜN  
DÖKMEN  
Akademi

Psikoloji Dünyası  
"Üstün Dökmen Akademi" nin  
bir markasıdır.