

ÖFKE YÖNETİMİ

VELİ BROŞÜRÜ



BOZOVA
ATATÜRK ORTAOKULU

Rehberlik Servisi

ÖFKE NEDİR?

Engellenme, incinme veya gözdağı karşısında görülen kızgınlık tepkisidir. Öfke; her insanda doğuştan var olan, normal ve yaşanması gereken bir duygudur. İnsanlar duygularını doğuştan getirse de onların anlamlarını ve ifade ediş şeklini çevresinden öğrenir.



NEDEN ÖFKE YÖNETİMİ?

Öfke uygun ifade edildiğinde, son derece sağlıklı ve doğal bir duygudur. Ancak kontrol edilemez olup saldırganlığa sebep olur ise yıkıcı hale dönüşebilir.

Öfke kontrolünde temel amaç; saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, bireyin kendisine ve çevresine zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmaktır.

ÖFKENİN FİZİKSEL BELİRTİLERİ

Öfke bazı fiziksel belirtiler ile yani sinyaller ile kendini göstererek gelmektedir. Ebeveyn olarak çocuğunuzdaki bu sinyalleri tanımaz öfke kontrolü açısından oldukça önemlidir. Her çocuk aynı tepkileri vermez. Ancak genel olarak çocuklarda benzer tepkiler ortaya çıkar. Unutmayın! Çocuğunuzun öfke yönetimini sağlamasında ona yardımcı olabilmek için bu sinyalleri öğrenerek işe başlayabilirsiniz.



ÖFKENİN GÖSTERGELERİ

- Kalbin hızlı atması
- Hızlı nefes alıp verme
- Yüzün kızarması
- Baş ağrısı
- Terleme
- Titreme
- Karın ağrısı
- Kas gerilmesi

ÇOCUKLARDA ÖFKE NEDENLERİ



Öfkenin oluşmasında herhangi bir şey sebep olabilir ancak çocuğun sürekli öfkeli olmasının altında bazı nedenler yatmaktadır. Bunlar genelde:

- * İhtiyaçlarının karşılanmaması
 - * Reddedilme/dışlanma
 - * Anlaşılmadığını hissetme
- * Çok fazla kısıtlayıcı kuralın olması
 - * İfade edilemeyen duygular
- * Şiddet ve zorbalığa maruz kalma
 - * Akademik başarısızlık
 - * İletişim problemleri
- * Problem çözme becerilerinde eksiklik
 - * Arkadaşlık ilişkilerinde sorunlar
 - * Aile içi sorunlar/çatışmalar
 - * Ölüm/kayıp/yas durumları

EBEVEYNLERE ÖNERİLER

ÖFKE ANINDA

- Onunla tartışmayın.
- Çocuğunuzu dikkatle dinleyin.
- Sakin kalmaya çalışın.
- Yumuşak, sakin ve net ses tonu ile konuşun. Emredici konuşmayın.
- Kendisine, etrafındakilere ve eşyalara zarar vermesini engelleyin.
- Öfke nöbeti geçiriyorsa sakinleşebileceği başka bir odaya alın.
- Öfke nöbeti bittikten sonra problem ve çözüm yolları hakkında konuşun.



DİĞER ZAMANLARDA

- Çocuğunuzla iletişimi güçlü tutun.
- Onunla duygular hakkında konuşun.
- Çocuğunuza olumlu rol model olun.
- Çocuğunuzla beraber nefes egzersizlerini kullanmayı öğrenin.
- Ailece aktiviteler yaparak olumsuz duyguları azaltın.
- Öfke yönetimi konusunda kitap okuyun.

EBEVEYNLER İÇİN KİTAP ÖNERİLERİ



NOT: Yazı derleme ve alıntıdır.