

ÖFKE NEDİR?

Öfke, temel duygulardan biri olup tüm canlılarda görülen doğal bir duygudur. İnsan dünyaya temel duygular ile birlikte gelir ancak duygularının anlamlarını ve duygularını ifade ediş şeklini çevresinden öğrenir. İfade ediş şekline göre öfke, sağlıklı veya yıkıcı bir duygu olabilir.

Bebeklikten itibaren var olan öfke duygusunun ilk dışa vurma şekli "kriz şeklinde" ağlamalardır. Yaş ilerledikçe kişinin öfkesini dışa vurma şekilleri de değişir. Burada unutulmaması gereken öfkenin dışa vurulan biçimi ile çocuğun bilişsel gelişimi arasındaki ilişkidir. 2 yaşında bir çocuğun öfkelendiğinde annesine vurması ile 9 yaşında bir çocuğun öfkelendiğinde annesine vurması arasında fark vardır. Çocuktan büyüyüp yetişkin bir birey olduğunda, artık "öfkesini kontrol edebilen" biri olması beklenir



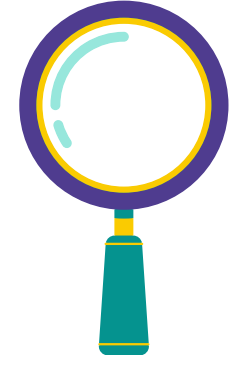
ÖFKENİN NEDENLERİ

İhtiyaçlarının karşılanmaması
Kendini ifade edememe
Anlaşılmadığını hissetme
İfade edilmeyen duygular
Şiddet ve zorbalığa maruzkalma
Problem çözme becerisi eksikliği
Arkadaşlık ilişkisinde sorunlar
Aile içi sorunlar
İhtiyaçların karşılanmaması
Özgüven eksikliği
Davranışlarını kontrol edememe



İSTEKLERİN ENGELLENMESİ

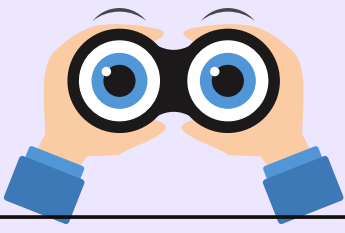
Çocuklar, isteklerinin engellenmesi durumunda öfkelenip farklı davranışlar sergileyebilir. Öfke sonucu oluşan davranışların ortadan kalkması için çocuğun her isteğini yerine getirmek doğru bir yaklaşım değildir. Çocuğunuzun isteklerini öfke yoluyla gerçekleştirmesine izin vermeyin.



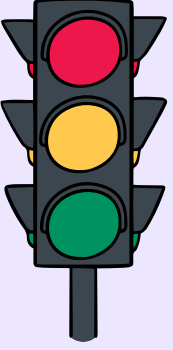
ÖFKE YÖNETİMİ VELİ BROŞÜRÜ



NENE HATUN
ANAOKULU REHBERLİK
SERVİSİ



ÖFKE KONTROL TEKNİKLERİ



"Dur, düşün, plan yap, harekete geç" Öfkeli olduğunda trafik ışıklarını düşün:

Kırmızı ışık durmayı, sarı ışık düşünüp sağlıklı bir karar vermeyi, yeşil ışık doğru olan tepkiyi uygulamayı belirtir.

ÇOCUKLARIN DUYGULARINI UYGUN ŞEKİLDE İFADE ETMELERİNİ SAĞLAMAK İÇİN:

Farklı duygular ve bunlara yol açan durumları anlatmak için çeşitli yüz ifadeleri veya araçlar kullanabilirsiniz. (Örn/Duygu Kartları)

Oyuncaklar veya kuklalar kullanarak hayali bir durum üzerinden olay ve hissedilen duygularla ilgili konuşabilirsiniz.

Duyguların yönetimini konu alan "Ters Yüz (Inside Out)" isimli animasyon filmini birlikte izleyip üzerinde tartışabilirsiniz.

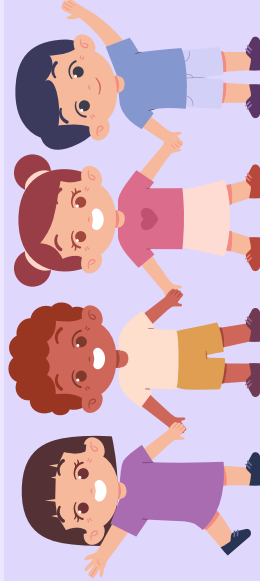


ÇOCUKLARIMIZ ÖFKELENİP KAVGA ETTİĞİNDE NASIL DAVRANMALIYIZ?

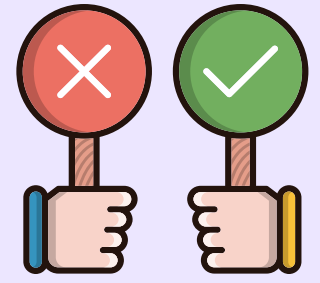


Her çocuk kızar, bağırır, ağlar, bazen tepinir ve küçük krizler geçirebilir. Önemli olan, ailenin bu krizi yönetme şeklidir

ÇOCUKLAR ARASINDAKİ OLAYLARDA



- 1.Aşama: Öncelikle kavga eden çocukları ayırın.
- 2.Aşama: Sakinleşmelerine yardımcı olun.
- 3.Aşama: Neden sinirlendikleri konusunda düşünmelerini sağlayın.
- 4.Aşama: Diğerinin duygularını anlamaları için çocuklara yardım edin.
- 5.Aşama: Olayla ilgili kendi duygularınızı çocuklara anlatın. Öfkenin doğal bir duygu olduğunu ancak başkalarına zarar vermenin kabul edilemez olduğunu söyleyin.
- 6.Aşama: Onlara olayla ilgili en iyi çözümü bulmaları konusunda destek olun.
- 7.Aşama: Şiddete başvurmadan olayı çözdüklerinde takdir edin.



EBEVEYNLERE ÖNERİLER

ÖFKE ANINDA

Çocuğunuzu dikkatle dinleyin.

Onunla tartışmayın. Öfke nöbeti geçiriyorsa sakinleşebileceği bir odaya alın.

Öfke bittikten sonra sakinleştirici alternatif çözüm yolları hakkında konuşun.

DİĞER ZAMANLARDA

Çocuğunuzla iletişimi güçlü tutun. Çocuğunuzla duyguları üzerine konuşun. Sakinleşme stratejilerini araştırın ve deneyin.

Çocuğunuza olumlu rol model olun. Çocuğunuzla beraber nefes egzersizleri deneyin.

Gelişim dönemleri ile ilgili araştırma yapın.