

ÖFKE NEDİR ?

Öfke, temel duygularından biri olup tüm canlılarda görülen doğal bir duygudur. İnsan dünyaya geldiğinde temel duygularla birlikte dünyaya gelir ancak birey duyguların anlamlarını ve duygularını ifade ediş şeklini çevresinden öğrenir. Bu öğrenme ilk olarak anne ve babanın gözlemlenmesi ile başlar. Çocuk büyüdükçe sosyal çevresi de büyür buna paralel olarak öğrenme alanı da genişler. Artık sadece anne ve babadan değil arkadaşlardan, öğretmenlerden ve diğer kişi ve gruplardan öğrenmeye başlar. Öfke, genetik olarak insanda var olan bir duygu olsa da ifade ediş şekli bu öğrenmeler sonucu oluşur.



UMTAL

sanliurfaeml.meb.k12.tr



HÜSEYİN BARAN

PSİKOLOJİK DANIŞMAN



ÖFKE YÖNETİMİ

VELİ BROŞÜRÜ

Nelere Dikkat Etmeliyiz ?

Çocuğunuzun sizi model aldığını unutmayın.

Ailenizde öfke nasıl ifade ediliyor bakın. Eşinizle olan iletişim biçiminizi gözden geçirin. Çocuğunuza fiziksel cezalar vermekten sakının.

Kendinizi ifade edin. Çocuğunuzun hangi davranışının size neler hissettirdiğini onunla paylaşın. Olumsuz davranışlarının kendisine ve karşındakine ne gibi etkileri olabileceğini anlatın.

Çocuğunuzun isteklerini öfke yoluyla gerçekleştirmesine izin vermeyin. O öfkeli olduğunda daha çok ilgi gösteriyor olabilirsiniz. Eğer sadece öfkeliyken sizin dikkatinizi çekebiliyorsa döngüyü tersine çevirin ve öfkelenmediği zamanlarda ona ilgi gösterin. Olumlu davrandığında ödüllendirin. (Sosyal ve duygusal ödüllendirmeleri tercih edin.)

Kural koyma ve uygulama konusunda anne-baba olarak birlikte hareket edin. Sonradan kabul edeceğiniz şeylere önceden hayır demeyin. Hayır demişseniz kararlılıkla sözünüzün arkasında durun. Koyduğunuz kuralların çocuğun yaşına ve gelişim düzeyine uygun olup olmadığına dikkat edin.

Kendisini ifade etmekte zorlanıyor ise onu sabırla dinleyin ve anlamaya çalışın. Çocuğunuzun ifade edici dil becerilerini geliştirmek için birlikte kitap okuyup aklında kalanları anlatmasını isteyebilirsiniz

Çocuğunuzun ilgi ve yeteneklerini dikkate alarak onu spora ve sanatsal faaliyetlere yönlendirin.

ÖFKE NEDENLERİ

- **ŞİDDET VE ZORBALIĞA MARUZ KALMA**
- **AKADEMİK BAŞARISIZLIKLAR**
- **ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİNDE SORUNLAR**
- **AİLE İÇİ SORUNLAR**
- **ÖLÜM - KAYIP DURUMLARI**
- **İFADE EDİLEMEYEN DUYGULAR**
- **KISITLAYICI KURALLARIN OLMASI**
- **DIŞLANMA**
- **İHTİYAÇLARIN KARŞILANMAMASI**
- **TEKNOLOJİNİN KULLANIMI**
- **DAVRANIŞLARINI KONTROL EDEMEME**



ÖFKE KONTROL TEKNİKLERİ

Sakinleşmeye Yönelik Teknikler:

Derin nefes alma, içinden 10'a kadar sayma, öfkeli ortamdaki ortamdan uzaklaşma, kendi kendine "sakin ol" gibi telkinlerde bulunma, güzel bir yeri hayal etme, rahatlatıcı etkinliklerle ilgilenme (resim, oyun, yazı yazma vb.), komik bir şey düşünme (Örn/Fıkra, film vb.) gibi.

Trafik Işıkları Tekniği:

"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.

