

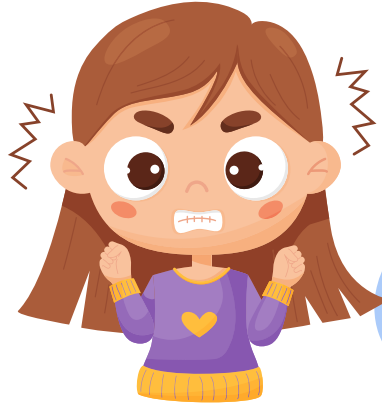
ÖFKE NEDİR?

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.



ÖFKE KONTROLÜ NEDİR?

Öfke Kontrolü, öfkemizi kontrollü bir biçimde kendimize ve çevremizdekilere zarar vermeden ifade edebilmektir. Öfkemizi kontrol edemediğimizde olumsuz sonuçlarını görmeye başlarız. Bireyin öfkesinin ne olduğunu anlaması ve nasıl yöneteceğini bilmesi önemlidir. Öfkenin sağlıklı ve işe yarar olabilmesi için inkâr edilmemesi, bastırılmaması; öncelikle kabul edilmesi, tanınması ve kontrollü bir biçimde ifade edilebilmesi gerekir. Öfke kontrolünde temel amaç; saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır.



BİTLİŞ İL MİLLÎ
EĞİTİM
MÜDÜRLÜĞÜ

ÖFKE YÖNETİMİ

Ebeveynler için
öneriler

NEĖERE DİKKAT EDİLMELİ?

Çocuđunuzun sizi model aldığını unutmayın. Ailenizde öfke nasıl ifade ediliyor bakın. Eşinizle olan iletişimi biçiminizi gözden geçirin. Çocuđunuza fiziksel cezalar vermekten sakının. İfade edin. Çocuđunuzun hangi davranışının size neler hissettirdiğini onunla paylaşın. Olumsuz davranışlarının kendisine ve karşısındakine ne gibi etkileri olabileceğini anlatın. Çocuđunuzun isteklerini öfke yoluyla gerçekleştirmesine izin vermeyin. O öfkeli olduğünde 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. Koyduđunuz kuralların çocuğun yaşına ve gelişim düzeyine uygun olup olmadığına dikkat edin. Kendisini ifade etmekte zorlanıyor ise onu sabırla dinleyin ve anlamaya çalışın. Çocuđunuzun ifade edici dil becerilerini geliştirmek için birlikte kitap okuyup aklında kalanları anlatmasını isteyebilirsiniz. Çocuđunuzun ilgi ve yeteneklerini dikkate alarak onu spora ve sanatsal faaliyetlere yönlendirin. Bu, çocukların hem kendilerine güven duymalarına hem de enerjilerini olumlu şekilde dışa vurmalarına yardımcı olur.

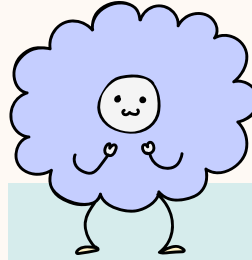
ÇOCUKLARDA ÖFKENİN NEDENLERİ



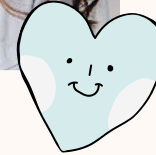
ÇOCUKLARI NE ÖFKELENDİRİR ?

1. Ebeveyn, kendi problemlerini aşırı öfke tepkileriyle çözüyorsa çocuk da bu davranışı model alıp isteklerini gerçekleştirmek için kullanabilir.

2. İsteklerin engellenmesi: Engellerle karşılaşan çocuk onu ortadan kaldırmaya çalışır ve hangi yöntem işe yarıyorsa o yöntemi kullanır. Aile de bunu pekiştiriyorsa çocuk da istediğini sinirlenerek elde etmeye devam eder.



6. Davranışlarını Kontrol Edememe: Bazı çocuklar dürtüsel nedenlerden dolayı sinirlenebilir ve çevresine zarar verebilir. Sürekli hareket halinde olan bu çocuklar engellenmeye tahammül edemezler.



5. Yanlış Anne-Baba Tutumları: Anne babanın kurallar konusunda tutarlı ve kararlı olmaması, bazı konularda fazla ısrarcı olunması ve gereksiz baskı uygulanması (Örn/Ders Çalışma, Yemek Yeme vs.) çocuklarda öfke haline sebep olabilir.

4 Teknoloji Kullanımı: Çocukların izlediği şiddet, aksiyon vb. içerikli çizgi filmler ile oynadığı bilgisayar-tablet oyunları problem çözme yöntemi olarak çocukların zihinlerine yerleşmektedir

3. Kendini İfade Edememe: Bazı çocukların olaylar karşısında kendini anlatamaması, duygularını paylaşamaması çocuğu sinirlendirebilir.