

# ÖFKE YÖNETİMİ



HÜRRİYET ORTAOKULU



## ÖFKE KONTROLÜ NEDİR?

Öfke kontrolü; çocuğun öfkesini tanıma, doğru şekilde ifade edebilme, saldırganlığa geçmeden kendisini sakinleştirebilme becerisi kazanma şeklinde tanımlanabilir.

## Çocuklarımız Öfkelenip Kavga Ettiğinde Nasıl Davranmalıyız?

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

Çocuklar arasındaki 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.



# ÖFKENİN NEDENLERİ



## Aile Bireylerinin Birbirlerine Karşı

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

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

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

**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.

# NELERE DİKKAT EDİLMELİ?

## 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 karşısındakine ne gibi etkileri olabileceğini anlatın.

## Çocuğunuzun isteklerini öfke yoluyla gerçekleştirmesine izin vermeyin.

O öfkelendiğinde 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.

## Çocuğunuzun 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.