



ÖFKE NEDİR?

Tüm insanlarda görülebilen, düşünceler ve yaşantılar sonucu oluşan doğal bir duygudur! Burada önemli olan öfkemizi kontrol edebilmektir!

FİZYOLOJİK BELİRTİLERİ

- Kalp atışının hızlanması
- Nefes alıp vermede sıklık
- Yüz kızarması ve terleme
- El sıkma ve el titremesi
- Aşırı stres ve gerginlik

GENEL NEDENLERİ

- Çevresi tarafından reddedilme
- İstekler engellendiğinde
- Aşırı yasaklar ve kurallar
- Değersiz görülme
- Duyguların bastırılması
- Saldırı ve şiddete maruz kalma
- İhtiyaçların karşılanmaması



ÖFKE YÖNETİMİ

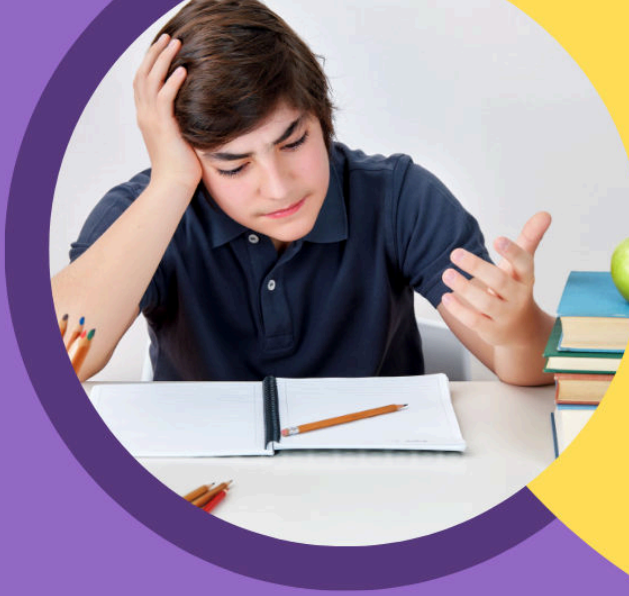
EBEVEYN BROŞÜRÜ

BROŞÜR KAZANIMLARI

Ebeveynler, çocuklarda öfke kontrolü hakkında bilgi ve becerilere sahip olur!

ÖFKE ANINDA NE YAPILMALI?

- Çocuğunuzu etkin dinleyin!
- Öfke anında çocuğunuzla tartışmayın!
- Çocuğunuzun derin nefesler alıp vermesini sağlayın!
- Çocuğunuzun açık alanlara yöneltilin!
- Sessiz bir ortama gidip uzaklaşmasını sağlayın!
- Tüm bunlardan sonra çocuğunuz rahatlayınca onunla sohbet edin ve hissettikleri üzerinde konuşup onu anlamaya çalışın!



EBEVEYNLERE ÖNERİLER



- Çocukların öfkeli ve saldırgan tepkilerini görmezden gelmeyin!
- Çocukların sadece temel ihtiyaçlarını değil, duygusal ihtiyaçlarını da karşılayın!
- Çocuklara olumsuz rol model olmayın!
- Çocuklar öfkелendiğinde onu anlamaya çalışıp, sevgi gösterin!

- Çocuğunuzun öfkелendiren sorunu çözebilmesi için ona destek olun!
- Öfke yönetimi ile ilgili örnek hikayeler okuyun!
- Çocuğunuzun aşırı saldırgan davranışlarını fark ettiğinizde ve bununla başa çıkamadığınızda mutlaka okul psikolojik danışmanınızdan profesyonel destek alınız!

