

# ÖFKE YÖNETİMİ

## EBEVEYNLERE ÖNERİLER

YUNUS EMRE KIZ ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ OKUL REHBERLİK SERVİSİ

### ÖFKE NEDİR?

Öfke, temel duygulardan biri olup tüm canlılarda görülen doğal bir duygudur. İnsan dünyaya geldiğinde temel duygularla birlikte dünyaya gelir. Ancak birey duyguların anlamlarını ve duyguların ifade ediş şekli çevresinden öğrenir. Bu öğrenme ilk olarak anne ve babanın gözlenmesi ile başlar. Çocuk büyüdükçe sosyal çevresi de büyür ve 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.



### ÇOCUKLARDA ÖFKE NEDENLERİ

Öfkenin oluşmasına herhangi bir şey sebep olabilir ancak çocuğun sürekli öfkeli olmasının altında bazı nedenler yatmaktadır. Bunlar genelde;

- İhtiyaçlarının karşılanmaması,
- Reddedilme/Dışlanma
- Anlaşılmadığını hissetme
- Çok fazla kısıtlayıcı kuralın olması
- İfade edilmeyen duygular
- Şiddet ve zorbalığa maruz kalma
- Akademik başarısızlık
- İletişim ve problem çözme beceri eksikliği
- Arkadaş ilişkilerinde sorunlar
- Aile içi sorunlar/çatışmalar
- Ölüm/Kayıp/Yas durumları

### ÖFKE SİNYALLERİ

Öfke, bazı fiziksel belirtiler yani sinyaller ile kendini göstererek gelmektedir. Ebeveyn olarak çocuğunuzdaki bu sinyalleri tanımanız öfke kontrolü açısından oldukça önemlidir. Her çocuk aynı tepkileri vermez ancak genel olarak çocuklarda benzer tepkiler ortaya çıkar. Unutmayın! Volkan patlamadan önce ses ve duman çıkarır, çocuğunuzun sinyallerini öğrenerek işe başlayabilirsiniz.

# EBEVEYNLERE ÖNERİLER

## FİZİKSEL BELİRTİLER



Ağlamak



Kalbin  
Hızlı  
Atması



Terlemek



Kas  
Gerilmesi



Titreme



Baş Ağrısı



Karın Ağrısı

## ÖFKE ANINDA

- Çocuğunuzu dikkatle dinleyin.
- Onunla tartışmayın.
- Öfke nöbeti geçiriyorsa sakinleşebileceği bir odaya alın.
- Öfke bittikten sonra problem ve alternatif çözüm yolları hakkında konuşun.

## DİĞER ZAMANLARDA

- Çocuğunuzla iletişimi güçlü tutun.
- Çocuğunuzla duygular üzerine konuşun.
- Sakinleşme stratejilerini araştırın ve deneyin.
- Çocuğunuza olumlu rol model olun.
- Çocuğunuzla beraber nefes egzersizleri deneyin.
- Gelişim dönemleri ile ilgili araştırma yapın.
- Öfke yönetimi ile ilgili hem yetişkin hem çocuk kitapları okuyun.

