

# ÖFKE YÖNETİMİ



## EBEVEYNLER İÇİN ÖNERİLER



## 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.

## 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
- Arkadaşlık ilişkilerinde sorunlar
- Aile içi sorunlar/çatışmalar
- Ölüm/kayıp/yas durumları



AĞLAMAK

YÜZÜ SICAK  
BASMASI

KALBİN  
HIZLI  
ATMASI

KAS GERİLMESİ



TERLEME



BAŞ AĞRISI



TİTREME



KARIN AĞRISI

## ÖFKE SINYALLERİ/ FİZİKSEL BELİRTİLER

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

### ÖFKE ANINDA

- Çocuğnuzu 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.
- Çocuğnuzun olumlu rol model olun.
- Çocuğunuzla beraber nefes egzersizlerini deneyin.
- Gelişim dönemleri ile ilgili araştırma yapın.
- Öfke yönetimi ile ilgili hem yetişkin hem de çocuk kitapları okuyun.

## EBEVEYNLER İÇİN



## ÇOCUKLAR VE GENÇLER İÇİN

