

Öfke Nedir?

Öfke; insanın doğasında var olan en temel duygulardan biridir. Tıpkı sevinç, üzüntü, korku, acı gibi doğal ve kabul edilebilirdir. Önemli olan öfkelenmemek değil, öfkenin nasıl ifade edilmesi gerektiğidir.

Öfke doğru bir şekilde ifade edildiğinde oldukça sağlıklı ve normal bir duygudur. Çocuk öfkesini sözel ve davranışsal biçimde nasıl ifade etmesi gerektiğini bilmiyorsa, kontrolü kaybedebilir. Bu durumda öfke yıkıcı bir duygu haline dönüşür.

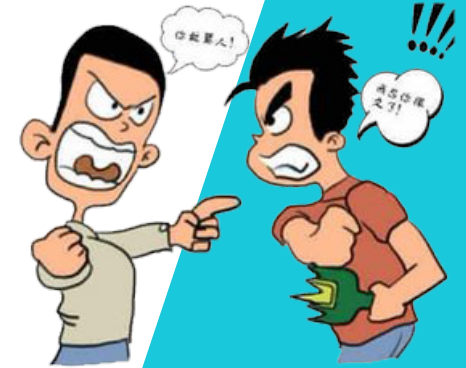


Öfkelenerek dikkatinizi çekiyor ya da öfkelenildiğinde isteklerini yerine getiriyorsanız çocuk öfkesini bir savunma aracı haline getirebilir.

Öfke kontrol edilebilir olduğu sürece zararlı bir duygu değildir.



ÖFKE VE ÖFKE KONTROLÜ



Anne ve Babalar İçin Tavsiyeler



Öncelikle çocuğunuza model olun. Eğer siz de öfkenizle hareket eden biriyseniz çocuğunuzun öfkesini kontrol etmesini beklememelisiniz.

Öfkeyi kontrol etmek için önce çocuğunuzun çocuğunuzu neyin rahatsız ettiğini anlamaya çalışın. Öfkenin kaynağını bulursanız kontrol etmesi daha kolay olacaktır.

Onunla konuşmak için sakinleşmesini bekleyin. Öfkenin yoğun olduğu anda konuşmaya çalışmak durumu daha karmaşık hale getirebilir.

Çocuğun en çok ihtiyaç duyduğu birisi ebeveynleri tarafından anlaşıldığını hissetmesidir. Sadece dikkate alındığını ve anlaşıldığını hissetmesi bile iyileştirici bir etki yapar.



Çocuğunuz size duygularını ve yaşadıklarını anlatırken ona akıl ya da nasihat vermeyin. Sizden çözüm istiyorsa bir sonraki aşamada zaten bunu talep edecektir. Onu önemseyişinizi ve anladığınızı gösterin.

Bir şeye zarar vermeden, sinirle hareket etmeden de kendini doğru ifade edebileceğini gösterin. Kendisini nasıl doğru ifade edebileceğini gösterin.

Öfkesini nasıl kontrol edebileceğini gösterin. Öfke anında sakinleşmek için nefes alma tekniklerini anlatın.

