

EBEVEYNLERE ÖNERİLER

- Çocukların öfkeli ve saldırgan tepkilerini görmezden gelmeyin.
- Çocukların sadece temel ihtiyaçlarını değil, duygusal ihtiyaçlarını da karşılayın.
- Çocuklara olumlu rol model olun.
- Çocuklar öfkелendiğinde onu anlamaya çalışıp sevgi gösterin.
- Çocuğunuzu öfkелendiren sorunu çözebilmesi için ona destek olun.



- Öfke yönetimi ile ilgili örnek hikayeler okuyun.
- Çocukların ekran kullanım süresini azaltalım, şiddeti içermemesine dikkat edelim.
- Çocuğunuzun aşırı saldırgan davranışını fark ettiğinizde ve bununla başa çıkamadığınızda mutlaka okul psikolojik danışmanınızdan profesyonel destek alınız.

REHBERLİK
SERVİSİ

OKUL ÖNCESİNDE ÖFKE YÖNETİMİ



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

ÖFKENİN SAĞLIĞA ETKİLERİ

- Baş ağrıları
- Mide rahatsızlıkları
- Solunum sorunları
- Cilt sorunları
- Sinir sistemi rahatsızlıkları
- Dolaşım sorunları
- Duygusal rahatsızlıklar
- İleri boyutlarda depresyon

ÖFKE ANINDA NE YAPMALI?

- 1.Çocuğunuzu etkin dinleyin,
- 2.Öfke anında çocuğunuzla tartışmayın,
- 3.Çocuğunuzun derin nefesler alıp vermesini sağlayın,
- 4.Çocuğunuzun açık alanlara yönelin,
- 5.Sessiz bir ortama gidip uzaklaşmasını sağlayın,
- 6.Tüm bunlardan sonra çocuğunuz rahatlayınca onunla sohbet edin ve hissettikleri üzerinde konuşup onu anlamaya çalışın.



NEDEN ÖFKELENİRİZ...

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

