

ÖFKELİ ÇOCUKLARLA NASIL KONUŞULMALIDIR?



- Bağırdığında seni anlamıyorum, konuşmak isteyeceğin zamanı bekliyorum.
- Şu an biraz öfkелisin, sakinleşince birlikte karar verebiliriz.
- Seni anlıyorum, çok üzgünsün...
- Şu an bu istediğini yapamam ama istersen şöyle/şunu yapabiliriz.
- Ağlayabilirsin, sorun yok. Sarılmak istersen ve sakinleşmek istersen seni burada bekliyor olacağım.
- Eğer hala öfke problemleri yaşıyor ve çocuk kendisi ile çevresine zarar veriyorsa bir uzmandan yardım alınabilir.

KİTAP ÖNERİSİ

•Öfke Kuşları Orkestrası
Yazarı: Rabia Nazik YÜKSEL

•Öfkemle Nasıl Başa Çıkabilirim?
Yazar: Dagmar GEİSLER



SON SÖZ...

Bir insanın olgunluğu, öfkesini ne kadar yönetebildiğinden anlaşılır. Olgun insan kızmayan değil, öfkesini iyi yönetebilen insandır.

Doğan CÜCELOĞLU

ÖFKE YÖNETİMİ



ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ

REHBERLİK SERVİSİ

ÖFKE NEDİR?

Engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan kişiye ya da şeye yönelik saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen tepkiye verilen duygu durumudur.



ÖFKE NE DEĞİLDİR?

Öfke sağlıklı bir duygu değildir.

Öfke diğer duygular gibi son derece doğal, evrensel ve sağlıklı olarak ifade edildiğinde yapıcı ve kişiler arası iletişimi düzeltici olabilen bir duygudur. Burada önemli olan öfke duygusunu yaşarken kişinin verdiği tepkilerin şeklidir. Kişiler arası ilişkilerde ortaya çıkan pek çok problem öfke duygusunun doğru şekilde ifade edilmemesinden kaynaklanır.

ÇOCUKLAR NEDEN ÖFKELENİR?

- Duyguları bastırıldığında
- Engellendiğinde
- Reddedildiğinde
- Şiddete tanık olduğunda
- Rekabet koşullarında
- Aşırı sorumluluk aldığıda
- Yardım ve destek alamadığında
- Akademik zorluklar karşısında
- Kendini ifade edemediğinde
- Şiddet içerikli oyunlar ve televizyon etkisi sonucu yaşanan sosyal öğrenmeler
- Sosyal ilişki kuramadığında
- Arkadaşları tarafından zorbalığa uğradığında
- Temel gereksinimlerinin zamanında karşılanmadığında



ÖFKE YÖNETİMİNDE ÇOCUKLARA NASIL YARDIM EDİLEBİLİR?

Öfkeli davranışlar kesinlikle fiziksel yada sözel şiddetle cezalandırılmamalıdır.

Çocuk karşısında sabırlı, kararlı ve sakin kalınmalıdır. Kısık bir ses tonu ile öfkelerine anlayışla karşılık verilmelidir.

Ebeveynler birbirleriyle tutarlı olmalıdır. Birinin "HAYIR" dediğine diğeri "EVET" dememeli, alınan karar uygulanmalıdır.

Bağırmaı, vurmaı, öfke nöbetleri geçirmeyi değil, öğretmenine ve arkadaşına neler hissettiğini anlatmayı tercih etmesi teşvik edilebilir.

Öfkesini yönlendirebilmesi için alternatifler üretilebilir. Oyun hamuru, resim çizdirme, günlük tutması istenebilir. Spora, bir müzik aleti çalmaya yönlendirilebilir.