



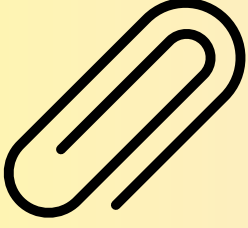
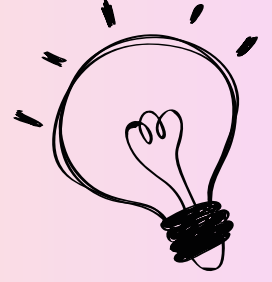
AKABE İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ

VELİ BÜLTENİ

Öfke Kontrolü
Ocak, 2024

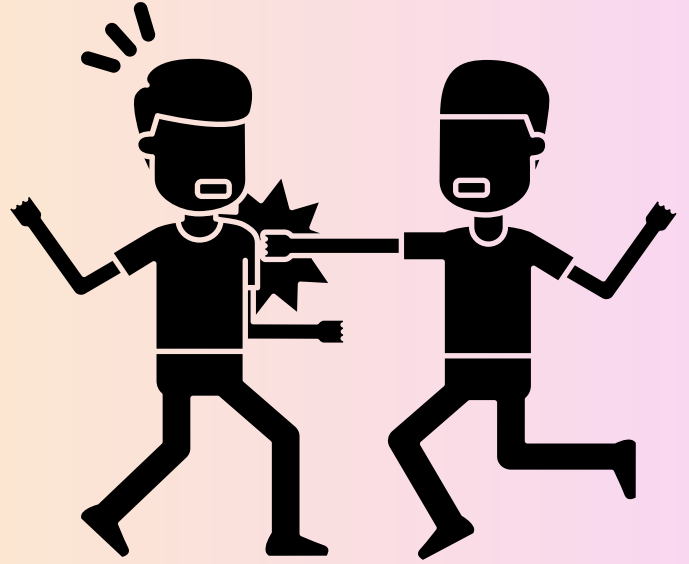
Öfke Nedir? Öfke Kontrolü Nedir?

- **Öfke**; korku, sevinç, heyecan mutluluk gibi her insanı doğasında var olan; çaresizlik, zorlanma, engellenme, haksızlık ve belirsizlik gibi durumlarda ortaya çıkan normal bir duygudur.



Doğru ve de uygun bir dille ifade edildiğinde sağlıklı bir duygu iken , uygun bir dille ifade edilmediğinde kontrolden çıkıp yıkıcı bir duygu haline gelebilir.

Öfkeyi ifade ediş şekli çocuğun yaşına göre değişkenlik gösterir. bebeklikte öfke duygusunun dışa vurumu kriz şeklinde ağlamalardır. Okul öncesi dönemde öfkeli tutumlar daha yoğundur. Yaş büyüdükçe öfkeyi ifade ediş şeklide değişkenlik gösterir. Burada önemli olan çocuğun öfkesini dışa vurma biçimi ile bilişsel gelişimi arasındaki ilişkidir. Örneğin 2 yaşında bir çocuğun öfkeleniğinde yetişkinlere vurması ile 9 yaşındaki bir çocuğun öfkeleniğinde yetişkinlere vurması arasında fark vardır. Çocuk büyüyüp yetişkin bir birey olduğunda **öfkesini kontrol** edebilmesi beklenir.

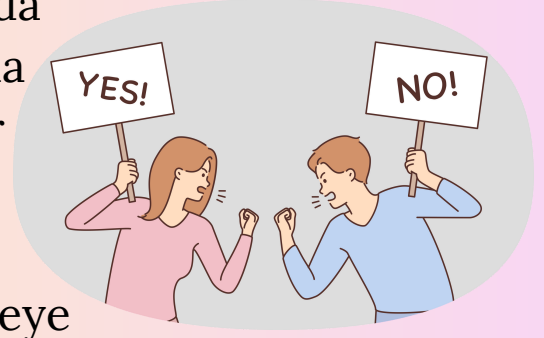


Öfke kontrolünde temel amaç saldırganlık ve şiddetten uzak, çocuğun kendisine ve çevresine zarar vermeyecek şekilde öfke duygusunu karşısındakine ifade edebilmesidir.

Öfkenin Nedenleri?

Yanlış-Tutarsız Anne Baba Tutumları

Ebeveynlerin kurallar ve sınırlar konusunda tutarlı ve kararlı olmaması, bazı konularda aşırı ve gereksiz baskıcı ve kontrolcü bir tutum içerisinde olması çocuğu öfkeli edebilir. Saldırgan davranışların ebeveyn tarafından ödüllendirilmesi de öfkeye sebebiyet verebilir.

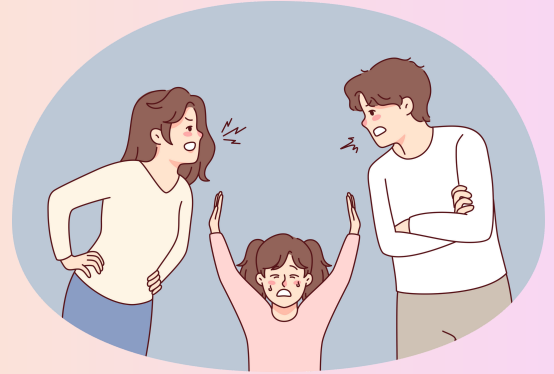


İsteklerin Engellenmesi

İstediği bir durum karşısında engellerle karşılaşan çocuk bu engeli ortadan kaldırmak için öfkeye başvurabilir, aile de bunu pekiştirirse çocuk isteklerini sinirlenerek elde etmeye çalışır.

Aile Bireylerinin Birbirlerine Karşı Tutumları

Çocuklar çoğu şeyi ebeveynlerinden rol model alarak öğrenirler. Ebeveynler kendi problemlerini aşırı öfkeli ve saldırgan tepkilerle çözüyorsa çocuk bu davranışı örnek alabilir.



Özgüven Eksikliği

Özgüveni zayıf olan çocuklar fiziksel olarak güçlü olduğunu göstermek isteyebilirler. Diğer çocukların basit bir davranışını bile kendilerine karşı tavırmış gibi algılayıp öfkelenebilirler.

Teknolojinin Olumsuz Etkisi

Teknolojinin aşırı ve yanlış kullanımına bağlı olarak şiddet içerikli oyunlar, filmler problem çözme yöntemi olarak çocukların zihinlerine yerleşmektedir.

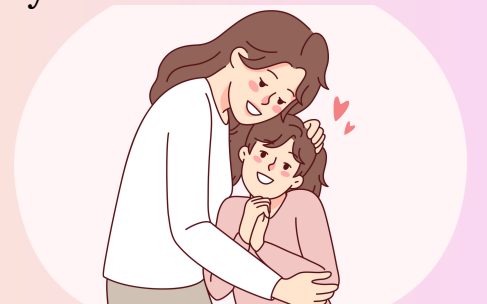


Ebeveynler Olarak Nelere Dikkat Etmeli?

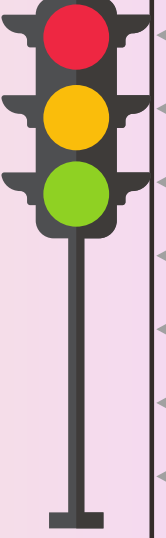
- Çocuğunuzun sizi rol model aldığını unutmayın. çocuğunuzun fiziksel anlamda cezalandırmayın. aile içi problem çözme yönteminizi gözden geçirin.
- Kural koyma noktasında anne-baba olarak tutarlı ve kararlı bir duruş sergileyin. Sonradan kabul edeceğiniz şeylere hayır demeyin, kararlılıkla sözünüzün arkasında durun. Kuralların çocuğunuzun yaşına ve gelişim düzeyine uygun olmasına özen gösterin.
- Kendi duygu ve düşüncelerinizi ona açıklayın. Çocuğunuza hangi davranışının size neler hissettirdiğini paylaşın, istenmeyen davranışlarının olası olumsuz etkilerinden bahsedin.
- Çocuğunuzun ilgi ve yetenekleri doğrultusunda sanata, spora yönlendirerek enerjilerini olumlu şekilde dışa vurmalarını sağlayın.



- Çocuğunuzun isteklerini öfke yoluyla gerçekleştirmesine izin vermeyin. Çocuklar öfkeli davranışlar sergilediğinde amacına ulaşabileceğini öğrenirse bu davranışını devam ettirebilir.
- Çocuğunuzun kendisini ifade etmesine fırsat verin ve sabırla dinleyin. Çocukların dil becerileri ve kendilerini ifade etmeleri zamanla geliştiği için sabırla sonuna kadar dinleyin.



Öfke Kontrolü İçin Neler Yapabiliriz?



Öfke kontrolü için çocuklarımıza öğretebileceğimiz teknikler:

- Nefes egzersizi yapmak (derin nefes alıp vermek)
- Sayı saymak (içinden 10 a kadar sayı saymak)
- Ortamdan uzaklaşmak
- Hayal kurmak (mutlu bir anı ya da komik bir olayı düşünmek)
- Fiziksel aktivite yapmak (spor, dans vb.)
- Duyguları bir kağıda yazıp ya da öfkelenildiği kişiye mektup yazıp yırtmak
- Öfkelenildiği olaya ilişkin bir resim çizip resmi karalamak
- Stres topu sıkmak ya da oyun hamuru ile oynamak
- Rahatlatıcı ve dinlendirici bir müzik dinlemesini sağlamak
- **Trafik ışığı tekniği:** "DUR, DÜŞÜN-PLAN YAP-HAREKETE GEÇ" kırmızı ışık durmayı, sarı ışık düşünüp sağlıklı karar vermeyi, yeşil ışık doğru ve uygun tepki vermeyi belirtir.

ÇOCUKLAR ÖFKELENİP KAVGA ETTİĞİNDE NASIL DAVRANMALIYIZ?

Hemen hemen bütün çocuklar ağlar, öfkelenir, bağırır, küçük krizler yaşar. önemli olan ebeveynlerin bu krizi yönetme şeklidir.

1. öncelikle kavga eden çocukları ayırın, sakinleşmelerine yardımcı olun.
2. neden öfkelendikleri konusunda düşünmelerini sağlayın.
3. Empati yapabilmesi ve diğerinin duygularını anlayabilmesi yardımcı olun.
4. Olayla ilgili kendi duygularınızı paylaşın. öfkenin doğal bir duygu olduğunu fakat başkasına zarar vermenin kabul edilemez olduğunu ifade edin.
5. Olayla ilgili en iyi çözümü bulmaları konusunda destek olun.
6. Şiddete başvurmadan olayı çözdüklerinde takdir edin.



ÖFKE KONTROLÜ İLE İLGİLİ KİTAP ÖNERİLERİ



Büşra KESMEZOĞLU- Tuğçe ÖZAY
Akabe İlkokulu Rehberlik Servisi