

ÇOCUKLARDA ÖFKE KONTROLÜ

Sevgili Anne Babalar;

Öfke, uygun yollarla ifade edildiğinde sağlıklı bir duygudur. Ancak kontrolsüz öfke probleme dönüşebilmektedir.



“Öfke kontrolü” çocuğun öfkesini tanıma, doğru şekilde ifade edebilme, saldırganlığa geçmeden kendisini sakinleştirebilme becerisi kazanma” şeklinde tanımlanabilir.

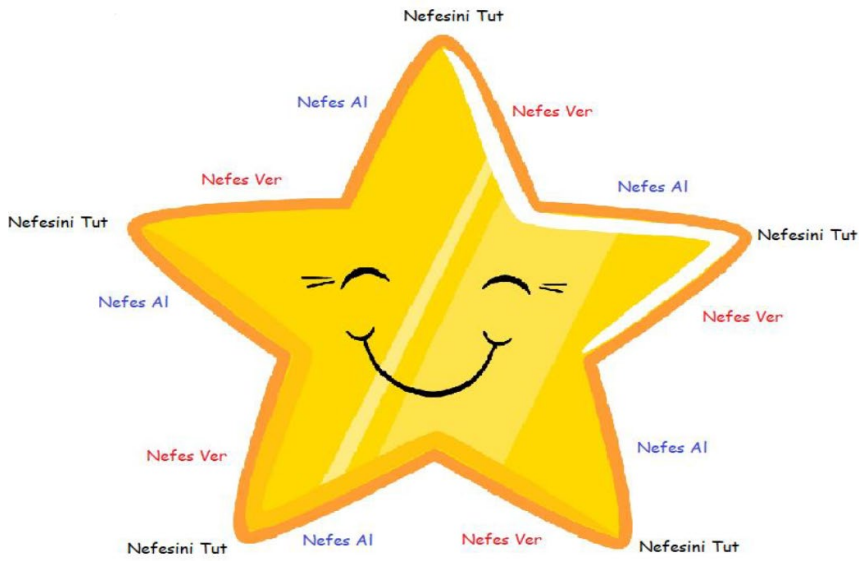
Çocukta karşılaşılan öfke durumu ile konuşma esnasında çocuğa bir şekilde onu da kızmaya hakkı olduğunu kabul ettiğini; ancak bu kızgınlıktan dolayı uygunsuz davranışların hoş görülemeyeceğinin anlatılması gereklidir.



Her çocuk kızar, bağırır, sesini yükseltir, ağlar bazen tepinir ve küçük krizler geçirebilir. Burada önemli olan ,ailenin bu krizi yönetme biçimidir.

ÖFKE YÖNETİM BECERİLERİ

	BAŞA ÇIKMA BECERİLERİNİ SEÇMESİNİ SAĞLAMAK
	SAĞLIKLI SINIRLAR KOYUN
	KARARLI OLUN
	İLGİNİN BAŞKA YÖNE KAYDIRILMASI
	NEFES TEKNİKLERİ
	ALTERNATİF YOLLARI GÖSTERMEK



Öfkelerini İfade Etmeleri/Dışa Vurmaları İçin Ebeveynler Çocuklarına Nasıl Yardım Edebilir?

- ▶ Öncelikle kavgaya eden çocukları ayırın.
- ▶ Çocukların sakinleşmelerine yardımcı olun.
- ▶ Neden sinirlendikleri konusunda düşünmelerini sağlayın.
- ▶ Diğerinin duygularını anlamaları için çocuklara yardım edin.
- ▶ Olayla ilgili kendi duygularınızı çocuklara anlatın. Çocuklara öfkelenmenin doğal bir duygu olduğunu fakat başkalarına zarar vermenin kabul edilemez olduğunu söyleyin.
- ▶ Onlara olayla ilgili en iyi çözümü bulmaları konusunda destek olun.
- ▶ Şiddete başvurmadan olayı çözdüklerinde takdir edin.
- ▶ Çocukla uygun sözcükler seçerek konuşun.
- ▶ Davul çalmasına ya da bir yastığı yumruklamasına fırsat verin.
- ▶ Dışarıda koşturmasına olanak tanıyın.
- ▶ Kısa, yüksek sesli ve öfke içeren bir şeyler yaptırın; çığlık atma, bağırma, dans etme ya da öfkesiyle ilgili şarkı söyletme.
- ▶ Öfkeyi içeren bir sanat ürünü ortaya çıkarması için fırsat tanıyın.

TAVSİYE: Çocuklarınızla birlikte çıktıkları alarak gerektiğinde kullanmak üzere sakinleşme kitabınızı oluşturabilirsiniz 😊

SAKİNLEŞME KİTABIM



2



Bazen sinirli veya üzgünsem
diğerlerinin
bedenleri veya duygularını
incitmek yerine daha iyi
şeyler yapabilirim...

3



Bağırarak yerine
konuşarak,
"Şu an sinirliyim" ya da "Şu an
üzgünüm" diyebilirim.

4



Parmaklarımı kullanarak
10'a kadar sayabilirim.

5



Birisini ya da bir şeyi
tekmelemek yerine
oradan uzaklaşabilirim.

6



Birisine vurmak yerine
kollarımı bir araya
getirip
kendimi durdurabilirim.

7



Birisini itmek yerine
derin nefes alabilirim.

8

Sakinleşmek için
başka neler
yapabilirsin?



©2016

Allison
Fors