

ÖFKE NEDİR?

Öfke, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen son derece doğal, evrensel ve insani bir tepkidir. Öfke uygun ifade edildiğinde sağlıklı bir duygudur. Ancak öfke, kontrolden çıkıp yıkıcı hale dönüştüğünde kişinin yaşamında son derece önemli sorunlar oluşturabilmektedir.. Öfkenin sağlıklı ve işe yarar olabilmesi için bastırılmaması, tanınması, kabul edilmesi ve kontrollü bir biçimde ifade edilebilmesi gerekmektedir.

BAĞCILAR NASREDDİN HOCA ANAOKULU

📍 Demirkapı, Önder Sk. No:9,
34214 Bağcılar/İstanbul

(0212) 447 23 60

🌐 <https://nasreddinhocaanaokulu.bagcilar.meb.k12.tr>



ÖFKE YÖNETİMİ VELİ BROŞÜRÜ



ŞEYDA POLATTİMUR
OKUL PSİKOLOJİK
DANIŞMANI



ÇOCUKLARDA ÖFKE NEDENLERİ?

- İhtiyaçlarının karşılanmaması
- Reddedilme/Dışlanma
- Anlaşılmadığını hissetme
- Şiddet ve zorbalığa maruz kalma
- Aile içi çatışmalar
- Kısıtlayıcı kuralların fazlalığı
- İletişim eksikliği
- Problem çözme becerisinin eksikliği
- Ölüm/Kayıp/Yas durumları



ÖFKELENDİĞİMİZİ NASIL ANLARIZ?

Öfkenin bazı fiziksel işaretleri vardır:

- Uyarıcı duyguyu harekete geçirir
- Stres ve gerginlik başlar
- Enerjiyi arttıran adrenalin salgısı artar
- Nefes alıp verme sıklaşır
- Kalp atışları hızlanır
- Kan basıncı artar



Öfke ve saldırganlık kavramları birbirleriyle karıştırılsa da temelde farklı kavramlardır. Öfke, her insanda var olan normal bir duygudur. Saldırganlık ise başkalarına fiziksel veya psikolojik zarar verme niyeti taşıyan tüm davranışları içerir. Burada önemli nokta öfkelenmemek değildir, önemli olan öfkelendiğimizde öfkemizi kontrol edebilmek ve saldırganlık içeren davranışlardan uzak durmaktır.



Öfke Kontrolü Nedir?

- Öfke Kontrolü, öfkemizi kontrollü bir biçimde kendimize ve çevremizdekilere zarar vermeden ifade edebilmektir.
- Öfkemizi kontrol edemediğimizde olumsuz sonuçlarını görmeye başlarız. Bireyin öfkesinin ne olduğunu anlaması ve nasıl yöneteceğini bilmesi önemlidir. Öfkenin sağlıklı ve işe yarar olabilmesi için inkâr edilmemesi, bastırılmaması; öncelikle kabul edilmesi, tanınması ve kontrollü bir biçimde ifade edilebilmesi gerekir.
- Öfke kontrolünde temel amaç; saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır.

Öfke Kontrol Yöntemleri

- Ortamdan uzaklaşmak
- Nefes egzersizi yapmak
- Sayı saymak
- Hayal kurmak: Mutlu bir anı, komik bir olayı düşünmek
- Fiziksel aktivite: Spor yapmak, dans etmek
- Duygu ve düşünceleri bir arkadaş ya da yetişkinle paylaşmak
- Yapacak başka bir şey bulmak: Resim yapmak, kitap okumak gibi
- Duyguları bir kağıda yazıp kağıdı yırtmak
- Öfkeli bir resim çizmek ve resmi karalamak
- Oyun hamuru ya da stres topu sıkarak
- Rahatlatıcı ya da dinlendirici bir müzik dinlemek
- Duygularını yazmak: Duygularını tanımaya çalışmak, öfke nedenini, ihtiyaç duyduğu şeyi düşünmek ve baş etme yöntemlerini yazmak (Öfke günlüğü tutmak)

AİLEYE ÖNERİLER

1-ÖFKE ANINDA

- Çocuğunuzu dikkatle dinleyin
- Onunla tartışmayın
- Öfke nöbeti geçiriyorsa sakinleşebileceği bir odaya alın
- Öfkesi geçtikten sonra problem ve alternatif çözüm yolları hakkında konuşun
- Şiddete başvurmadan olayı çözdüğünde takdir edin.

2-DİĞER ZAMANLARDA

- Çocuğunuzla iletişiminizi güçlü tutun
- Çocuğunuzla duyguları hakkında konuşun
- Sakinleşme stratejilerini araştırın ve uygulayın
- Çocuğunuza olumlu rol model olun
- Çocuğunuzla beraber nefes egzersizlerini deneyin

