

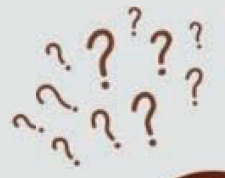
“ÖFKE

Öfke, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen doğal ve evrensel bir duygusal tepkidir.

✗ Öfke Ne Değildir?

Öfke, sağlıksız bir duygu değildir. Öfke problemi olarak adlandırdığımız şey aslında "öfkenin ifade edilme şekli" ile ilgili problemlerdir.

Uygun şekilde ifade edildiğinde sağlıklı bir duygu olabilen öfke, kontrol edilemediğinde ise yıkıcı hale gelip bir çok probleme neden olabilmektedir. Bu problemler ise birçok eğitimci ve anne baba için sorun haline gelebilmektedir.



Çocuklar Neden Öfkelenir?



- Saldırıya uğradığında
- Şiddete tanık olduğunda
- Duyguları bastırıldığında
- Yasaklar karşısında
- Reddedildiğinde
- Rekabet koşullarında
- Aşırı sorumluluk aldığına
- Yardım ve destek alamadığında
- Akademik güçlükler karşısında
- İsteklerini ifade edemediğinde
- Şiddet içerikli oyunlar ve televizyon etkisi sonucu yaşanan sosyal öğrenmeler
- Süregelen hastalıklara sahip çocukların bu hastalığın getirdiği nedenlerle engellenmesi

ÖFKE KONTROLÜ

BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

FEVZİ TOKAT ORTAOKULU

Öğrencilerin Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

REHBERLİK SERVİSİ

Öfke Kontrolünde Çocuklara Nasıl Yardım Edilebilir?



■ Davranışların ele alınması

Çocuğun öfkeli olduğu bir anda saygısız davranışları, aslında saygı duymamasından ziyade öfkesini kontrol edememesinden kaynaklı olabilir. Konuyu şekilde ele alındığında, çocuğun bu sorunu aşmak için bir yetişkin yardımına ihtiyaç duyduğu gerçeğine odaklanabilir.

■ Öfke duygusunun tanınması

Duygularını tanıma ve onları yönetme konusunda yolun başında olan çocuğun bu süreci daha sağlıklı yönetebilmesi için etkinlikler düzenleyerek farkındalık kazanmaları sağlanabilir.

■ Örnek olay

Hikaye, yaratıcı drama gibi yöntemlerle çocuklara öfke kontrolü konusunda örnek olaylar sunularak becerlerini geliştirme fırsatı sunulabilir.

■ Çocuğun öfkeli olduğu bir anda

vereceği tepkilerde her zaman seçim şansının olduğunu ona göstermek gerekir. Bağırmayı, vurmayı, öfke nöbetleri geçirmeyi değil, öğretmenine ve arkadaşına neler hissettiğini anlatmayı tercih etmesi teşvik edilebilir.

Çocuklar İçin Öfke Kontrolüne Yardımcı Etkinlikler

Nefes Egzersizleri

"Bir çiçeği koklar gibi nefes alıp bir mumu söndürür gibi yavaşça nefesimizi verelim."

Dur-Düşün-Davran (3D Kuralı)

🔥 **Dur:** İçinden ona kadar sayabilir, daha sonra konuşmayı teklif edebilir, ortam değiştirebilir. (Küçük yaştaki çocuklara sarılmak sakinleşmesine yardımcı olur.)

🔥 **Düşün:** Öfkesine sebep olan şey ne? Bunu çözmek için neler yapabilir?

🔥 **Davran:** Çözüm yollarından kendisine en uygun olanı seçip uygulaması istenir.

Sorularla Anla

"Öfke anından önce ne olmuştu?"

"Bu durumda beni öfkelendiren şey ne?"

"Ne düşünüyor ve hissediyorum?"

"Değiştirmek istediğim şey ne?"

(Öfkelendiğini hisseden çocuğun ana odaklanmasını sağlayacak sorularla durumu anlaması istenir.)

★ Bu etkinlikler öfke durumu ortaya çıkmadan önce çocuğa öğretilmeli, öfke anında uygulanmalıdır.



Ceza Vermek Öfkeli Çocuğu Sakinleştirmede Etkili Olur Mu?

Çocuğa ceza vermenin öfke duygusunu azaltmaya etkisi olmaz, aksine daha da körükler.

Duygu değil, sergilenen olumsuz davranışa vurgu yapılmalıdır. Duygular görmezden gelinmemeli, "duygunu kabul ediyorum, davranışını kabul etmiyorum" tavrı sergilemek problem davranışı çözmek için daha etkili olabilmektedir.

