



ÖFKE NEDİR?

Tüm insanlarda görülebilen, düşünceler ve yaşantılar sonucu oluşan doğal bir duygudur! Burada önemli olan öfkemizi kontrol edebilmektir!

ÖFKE YÖNETİMİ

PdrTube

EBEVEYN BROŞÜRÜ

BROŞÜR KAZANIMLARI

Ebeveynler, çocuklarda öfke kontrolü hakkında bilgi ve becerilere sahip olur!

GENEL NEDENLERİ

- Çevresi tarafından reddedilme
- İstekler engellendiğinde
- Aşırı yasaklar ve kurallar
- Değersiz görülme
- Duyguların bastırılması
- Saldırı ve şiddete maruz kalma
- İhtiyaçların karşılanmaması

PdrTube

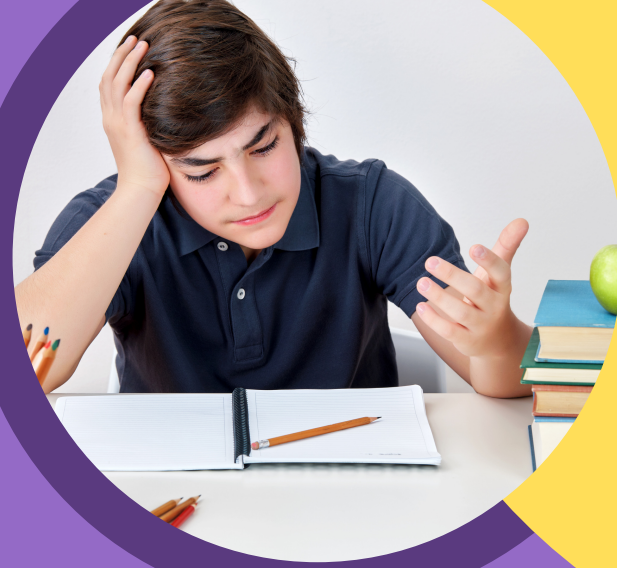
FİZYOLOJİK BELİRTİLERİ

- Kalp atışının hızlanması
- Nefes alıp vermede sıklık
- Yüz kızarması ve terleme
- El sıkma ve el titremesi
- Aşırı stres ve gerginlik



ÖFKE ANINDA NE YAPILMALI?

- Çocuğunuzu etkin dinleyin!
- Öfke anında çocuğunuzla tartışmayın!
- Çocuğunuzun derin nefesler alıp vermesini sağlayın!
- Çocuğunuzun açık alanlara yönelmesini sağlayın!
- Sessiz bir ortama gidip uzaklaşmasını sağlayın!
- Tüm bunlardan sonra çocuğunuz rahatlayınca onunla sohbet edin ve hissettikleri üzerinde konuşup onu anlamaya çalışın!



EBEVEYNLERE ÖNERİLER



PdrTube

Çocukların öfkeli ve saldırgan tepkilerini görmezden gelmeyin!

Çocukların sadece temel ihtiyaçlarını değil, duygusal ihtiyaçlarını da karşılayın!

Çocuklara olumsuz rol model olmayın!

Çocuklar öfkelenirken onu anlamaya çalışıp, sevgi gösterin!

PdrTube

Çocuğunuzun öfkelenen sorunu çözmesi için ona destek olun!

Öfke yönetimi ile ilgili örnek hikayeler okuyun!

Çocuğunuzun aşırı saldırgan davranışlarını fark ettiğinizde ve bununla başa çıkamadığınızda mutlaka okul psikolojik danışmanınızdan profesyonel destek alın!

