

ANNE BABALARA ÖNERİLER:

- Çocuklarınızın saldırgan ve öfkeli tepkilerini dikkate alın.
- Çocuklar sizleri model alarak, örnek alarak öğrenirler. Bu yüzden öncelikle sizler öfkenizi kontrol eden anne babalar olmalısınız. Bağırarak bir babanın, çocuğunun öfkelenince bağırmasından şikayet etmesi ikircikli bir durum olur. Onlara örnek olun. Unutmayın, “Nasıl bir evlat yetiştirmek istiyorsanız öyle biri olmalısınız.”
- Onlara öfke yönetimi becerilerini öğretin.
- Olumlu ilişkiler geliştirebilecekleri etkinliklere katılmalarını destekleyin.
- Çocuğunuzu spor ve sanat etkinliklerine yönlendirin. Spor ve sanat ruhun terapisidir. Öfkeyi sağlıklı bir şekilde dışarı çıkartmanın en iyi yollarındandır. Hatta siz de spor ve sanat etkinliklerine hayatınızda vakit ayırın.

- Çocuğunuzun kişiliğini değil davranışlarını eleştirin. Örneğin, “Sen çok saygısız birisin!” demek yerine, “Rica ettiğim işi yapmaman ve bağırman bana saygı duymadığını düşündürdü.”
- Onu öfkeliendiren konuları ifade etmesi için fırsat verin. “Seni öfkeliendiren ne?” diye çocuğun ve sizin sakin bir zamanında konuşarak kendini ve duygularını ifade etmesine imkan verin. Öfke duygusuna sebep olan düşünce ve diğer duyguları keşfedin.



ÖFKE YÖNETİMİ

VELİ BROŞÜRÜ



İZMİR – KARABAĞLAR

KATİP ÇELEBİ ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ

HAZIRLAYAN:

Okul Psikolojik Danışmanı ve Rehber Öğretmen
Gülen OKUR

ÖFKE NEDİR?

Öfke, her sağlıklı insanın yaşadığı; mutluluk, heyecan, sevgi gibi normal bir duygudur.

Öfke duygusu; eğer saldırganlık davranışına dönüşürse zarar verir. Saldırganlığa dönüşmemesi bizim elimizdedir.

Eğer öfke duygusu bastırılır, yaşanmazsa, kişi bu duygusunu ifade etmez, konuşmazsa, bu sefer de kişinin ruhu zarar görür, kaygı ve depresyon ortaya çıkar.

Olması gereken, öfke duygusunun sağlıklı bir şekilde yaşanması ve dışarı çıkarılmasıdır.



ÖFKELENDİĞİNİZİ FARK ETTİĞİNİZ AN...

Kendinize öfkenizi fark etmek için izin verin. "Şu anda çok öfkeliyim" diyerek şunları yapın:

- 10'a kadar sayın ve sakinleşin: "1,2, sakin ol, 3,4 sakin ol..."
- Derin derin nefes alın ve yavaş yavaş verin. Nefes alıp verdiğinizde göğsünüz değil, karnınız şişmelidir. Bunları yapmak kan basıncını düşürür ve rahatlatır. Kalp atışının yavaşlaması beyne "Sakin ol." mesajını verir.
- Hayal ederek sizi rahatlatacak bir yer düşünün ve gözünüzün önüne getirmeye çalışın.
- Bu teknikleri her gün pratik yaparak ezberler seniz, daha sonra karşılaşacağınız gergin ortamlar da otomatik olarak uygulayabilirsiniz.
- Hala sakinleşmediyseniz, ortamdan uzaklaşın. Başka bir şey ile uğraşın. Odayı değiştirin. Dışarı çıkıp temiz hava alın.

● Öfkeyle hareket etmeyin. Öfkeliyken konuşmayın. Öfkeliyken sorunu çözmeye çalışmayın. "Öfkeliyim, zamana ihtiyacım var, şu an konuşmak istemiyorum" diyebilirsiniz. Unutmayın; "Fırtınalı denizde kimse birbirini duymaz."

● Öfkeli olduğunuz zamanlarda olaylar abartılmış ve çarpıtılmış algılanır. Bu algılarınızı fark ederek yerine mantıklı düşünceler yerleştirin.

● Sakinleştiğinizi hissettiğinizde, sorununuzu çözmek için adım atın. Kendinizi, duygularınızı, düşüncelerinizi, karşı tarafı suçlamadan "ben dili" ile ifade edin.

Örneğin; "Bütün gün evi temizledim ve çok yoruldum. Ayakkabılarınıla içeri girmen beni öfkелendirdi. Bana yardımcı olmana ihtiyacım var."