

# Öfke Yönetim Becerileri



## Öfke yönetimi nedir?

Öfke yönetimi; çocuğun öfkesini tanıma, doğru şekilde ifade edebilme, saldırganlığa geçmeden kendisini sakinleştirebilme becerisi kazanma şeklinde tanımlanabilir.

Öfke her insanın yaşadığı, normal bir duygudur. Bu sebeple aileler çocukların öfkesini bastırmak yerine doğru şekilde ifade edebilme ve öfke yönetimi becerilerini kullanmaya izin vermelidir.



Çocuklarda öfke duygusunu uygun olmayan yollarla ifade etmenin çeşitli nedenleri olabilir;

- 1)İhtiyaçlarının karşılanmaması
- 2)Aile içi çatışmalar/sorunlar
- 3)Anlaşılmadığını hissetme
- 4)İfade edilmeyen duygular
- 5)Yanlış anne-baba tutumları
- 6)İletişim ve problem çözme becerilerinde eksiklik
- 7)Aile bireylerinin birbirine karşı öfkeli ve saldırgan tutumları
- 8)Fazla teknoloji kullanımı



## Öfke sinyalleri ve fiziksel belirtiler



Ağlamak



Kalbin hızlı atması



Terlemek



Karın ağrısı



Titremek



Yüzü sıcak basması



Baş ağrısı

Öfke, bazı fiziksel belirtiler yani sinyaller ile kendini göstererek gelmektedir. Ebeveyn olarak çocuğunuzdaki bu sinyalleri tanımanız öfke kontrolü açısından oldukça önemlidir. Her çocuk aynı tepkileri vermez ancak genel olarak çocuklarda benzer tepkiler ortaya çıkar. Unutmayın! Volkan patlamadan önce ses ve duman çıkarır, çocuğunuzun öfke sinyallerini öğrenerek işe başlayabilirsiniz.

## Öfke kontrol teknikleri

Sakinleşmeye Yönelik Teknikler: Derin nefes alma, içinden 10'a kadar sayma, öfkelendiren ortamdan uzaklaşma, kendi kendine "sakin ol" gibi telkinlerde bulunma, güzel bir yeri hayal etme, rahatlatıcı etkinliklerle ilgilenme (resim, oyun, yazı yazma vb.), komik bir şey düşünme (fıkra, film vb.)

Trafik Işıkları Tekniği: "Dur, düşün, plan yap, harekete geç"  
Öfkelendiğinde trafik ışıklarını düşün: Kırmızı ışık durmayı, sarı ışık düşünüp sağlıklı bir karar vermeyi, yeşil ışık doğru olan tepkiyi uygulamayı belirtir.

# Ailelere Öneriler

Öfke anında çocuğunuzu dikkatle dinleyin. Öfkenin sebebini anlamadan çocuklara yardımcı olmak da mümkün olmayacaktır.



Çocuğunuzun sizi model aldığını unutmayın. Ailenizde öfke nasıl ifade ediliyor bakın. Eşinizle olan iletişim biçiminizi gözden geçirin. Çocuğunuza fiziksel cezalar vermekten sakının.

Kendinizi ifade edin. Çocuğunuzun hangi davranışının size neler hissettirdiğini onunla paylaşın. Olumsuz davranışlarının kendisine ve karşısındakine ne gibi etkileri olabileceğini anlatın.

Çocuğunuzun isteklerini öfke yoluyla gerçekleştirmesine izin vermeyin. O öfkeliğinde daha çok ilgi gösteriyor olabilirsiniz. Eğer sadece öfkeliyken sizin dikkatinizi çekebiliyorsa döngüyü tersine çevirin ve öfkelenmediği zamanlarda ona ilgi gösterin.

Kural koyma ve uygulama konusunda ebeveynler olarak birlikte hareket edin. Sonradan kabul edeceğiniz şeylere önceden hayır demeyin. Hayır demişseniz kararlılıkla sözünüzün arkasında durun.

Kendisini ifade etmekte zorlanıyor ise onu sabırla dinleyin ve anlamaya çalışın. Çocuğunuzun ifade edici dil becerilerini geliştirmek için birlikte kitap okuyup aklında kalanları anlatmasını isteyebilirsiniz.

Çocuğunuzun ilgi ve yeteneklerini dikkate alarak onu spora ve sanatsal faaliyetlere yönlendirin. Bu, çocukların hem kendilerine güven duymalarına hem de enerjilerini olumlu şekilde dışa vurmalarına yardımcı olur.

## EBEVEYNLER İÇİN



## ÇOCUKLAR ve GENÇLER İÇİN

