

## Sevgili Anne Babalar;

Öfke, uygun yollarla ifade edildiğinde sağlıklı bir duygudur. Ancak kontrolsüz öfke probleme dönüşebilmektedir.



Çocukta karşılaşılan öfke durumu ile konuşma esnasında çocuğa bir şekilde onun da kızmaya hakkı olduğunu kabul ettiğinizi; ancak bu kızgınlıktan dolayı uygunsuz davranışların hoş görülemeyeceğinin anlatılması gereklidir.



*Her çocuk kızar, bağırır, sesini yükseltir, ağlar bazen tepinir ve küçük krizler geçirebilir. Burada önemli olan ,ailenin bu krizi yönetme biçimidir.*

“Öfke kontrolü” çocuğun öfkesini tanıma, doğru şekilde ifade edebilme, saldırganlığa geçmeden kendisini sakinleştirebilme becerisi kazanma” şeklinde tanımlanabilir.

## ÇOCUKLARDA ÖFKE KONTROLÜ VELİ BÜLTENİ



**DAVUTKADI EŞREF  
EVCİL İLKOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ**

**Uzm. Psk. Dan.  
Fatma TEKİNER**

# ÖFKE YÖNETİM BECERİLERİ



BAŞA ÇIKMA BECERİLERİNİ SEÇMESİNİ  
SAĞLAMAK



SAĞLIKLI SINIRLAR KOYUN



KARARLI OLUN



İLGİNİN BAŞKA YÖNE KAYDIRILMASI



NEFES TEKNİKLERİ



İLGİNİN BAŞKA YÖNE KAYDIRILMASI



NEFES TEKNİKLERİ



ALTERNATİF YOLLARI GÖSTERMEK

## Öfkelerini İfade Etmeleri/Dışa Vurmaları İçin Ebeveynler Çocuklarına Nasıl Yardım Edebilir?

- ▶ Öncelikle kavga eden çocukları ayırın.
- ▶ Çocukların sakinleşmelerine yardımcı olun.
- ▶ Neden sinirlendikleri konusunda düşüncelerini sağlayın.
- ▶ Diğerinin duygularını anlamaları için çocuklara yardım edin.
- ▶ Olayla ilgili kendi duygularınızı çocuklara anlatın. Çocuklara öfkelenmenin doğal bir duygu olduğunu fakat başkalarına zarar vermenin kabul edilemez olduğunu söyleyin.
- ▶ Onlara olayla ilgili en iyi çözümü bulmaları konusunda destek olun.
- ▶ Şiddete başvurmadan olayı çözdüklerinde takdir edin.
- ▶ Çocukla uygun sözcükler seçerek konuşun.

- ▶ Davul çalmasına ya da bir yastığı yumruklamasına fırsat verin.
- ▶ Dışarıda koşturmasına olanak tanıyın.
- ▶ Kısa, yüksek sesli ve öfke içeren bir şeyler yaptırın; çığlık atma, bağırma, dans etme ya da öfkesiyle ilgili şarkı söyletme.
- ▶ Öfkeyi içeren bir sanat ürünü ortaya çıkarması için fırsat tanıyın.

