

ÖFKE YÖNETİMİ

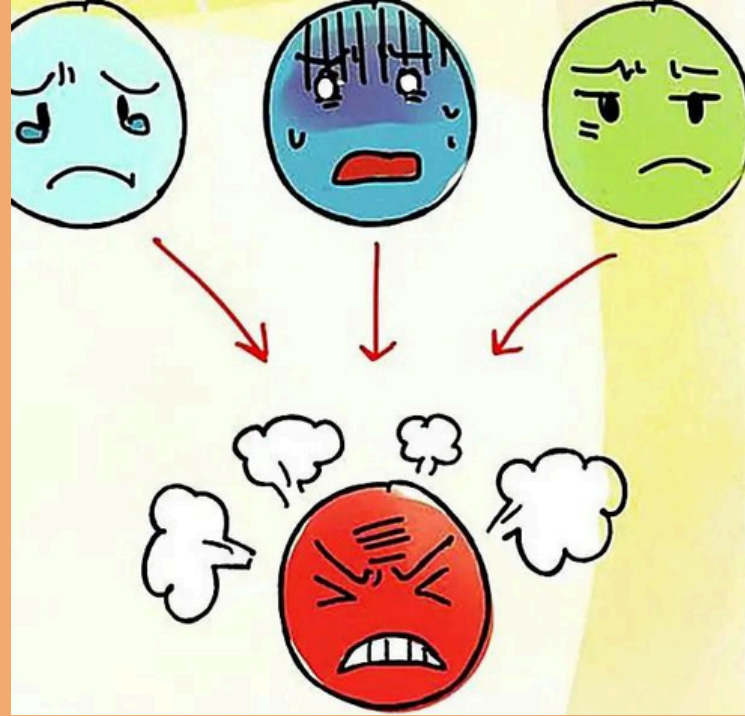


Öfke Nedir?

- Öfke, genellikle bir tehdit, haksızlık veya hayal kırıklığına karşı verilen duygusal bir tepkidir.
- Bu doğal bir duygu olsa da, kontrol edilmediğinde kişisel ve sosyal sorunlara yol açabilir.
- Herkes zaman zaman öfke duygusu hissedebilir, ancak bu duygunun kontrol edilmesi önemlidir.
- Öfke duygusunun yıkıcı davranışlara yol açmadan gelişimimize katkı sunacak şekilde yaşanması öfke ile baş etme becerilerimize bağlıdır.

ÖFKENİN NEDENLERİ

- Öfke duygusu genellikle reddedilme, dışlanma, engellenme, anlaşılmama hislerinin ardından ortaya çıkar.
- duyguların ifade edilmemesi iletişim problemleri, aile içi yaşanan sorunlar öfke duygusunun daha sık ortaya çıkmasına neden olabilir.
- Gençlerin ve çocukların öfke duygusunu doğru bir davranışla ifade etmesi için ebeveynlerin örnek rol-model olmaları gerekmektedir.
- Öfke duygusundan kaynaklı yıkıcı saldırgan davranışların öğrenilmesi ve ortaya çıkmasında televizyon, internet, olumsuz çevre gibi etkenler neden olabilir.
- **ÖFKE İNSANİ BİR DUYGUDUR. İFADE EDİŞ ŞEKLİ VE ÖFKENİN YÖNETİMİ ÖNEMLİDİR.**



Ebeveynler İçin Öfke Kontrolü ve Yönetimi Rehberi



KIRIKKALE
2024

Öfke Yönetimi Stratejileri:



Öfke Yönetiminde Velilere Düşen Görevler:

- **Örnek olmak:**

Çocuklar ve Gençler davranışlarıyla örnek aldıkları kişilerin öfke anında bununla nasıl başa çıktıklarını inceler. Kendinizin öfkeleniren durumların ve öfkenizi nasıl yönettiğinizin farkında olun.

- **Dinlemek ve Anlamak:**

Ebeveyn olarak çocuğunuzun duygularını ifade etmesine izin verin. Duygularını kabul ettiğinizi gösterin.

- **Pozitif İletişim Kurmak:**

Çocuğunuzla sakın bir dil ve Ben Dili kullanın.

- **Öfkeyi Tanımak ve Anlamlandırmak:**

Öfkenin doğal bir duygu olduğunu bu duygunun uygun yollarla ifade edilmesi gerektiğini öğretin.

- **Alternatif Davranışlar Geliştirmek:**

Çocuğunuzun öfkelendiğinde ne yapabileceğine düşünmesine yardımcı olun. Derin nefes almak, odadan çıkmak, bir şeyler yazmak gibi alternatif yollar öğretin.

- **Nefes Egzersizleri:**

Derin nefes alma ve sakinleşmek.

- **Zaman Aşımı**

Öfkenin yoğunlaştığı anlarda ortamdan uzaklaşmak, ara vermek.

- **Duyguları İfade Etme:**

Öfkelenince duyguları sözel olarak ifade etmek.

- **Pozitif Davranışları Ödüllendirme:**

Öfkenizi kontrol ettiğinizde ya da çocuğunuz ettiğinde kendinize ve çocuğunuza olumlu ödüllendirmeler yapmak.



- Çocuğunuzla onun her döneminde güçlü ilişkiler kurmaya gayret edin.
- Çocuğunuzun kendini tanıması için imkan ve fırsatlar sunun.
- Çocuğunuzla duygular üzerine konuşun.
- Olumlu rol-model olmaya gayret edin.
- Eğer öfke yönetimi konusunda ciddi problemler yaşıyorsanız, bir uzmandan destek almak önemlidir. Psikolojik Danışmanlık, çocuğunuzun bu duyguyu daha iyi yönetmesine yardımcı olabilir.

UNUTMAYIN!

Çocuklarınız duygularını doğru şekilde ifade etmeyi ve yönetmeyi öğrenebilirler. Onlara rehberlik ederek, sağlıklı bir duygusal gelişim süreci yaşamalarına yardımcı olabilirsiniz.

