

Anne-Babalara Öneriler

- Gün içerisinde çocuğun yüksek kalorili besinler tüketmesi, ani enerji artışına bağlı öfke nöbetlerine sebep olabilir. Sağlıklı besinler tercih edin.
- İhtiyaç duyduğundan daha az uyuması gün içerisinde gerginlik yaşamasına sebep olabilir. Uyku saatlerine dikkat edin.
- Bütün gün evde kapalı kalmak çocuğunuzu gergin ve öfkeli bir hale getirebilir. Açık havada vakit geçirmesini sağlayın.

Okul Öncesi ve İlkokul Çağındaki Çocuklarınıza Yönelik Kitaplar

- "Sinirlerine Hakim ol!" - Tübitak Popüler Bilim Yayınları
- "Öfkeli nozor Ömür" 1001 Çiçek Yayınları
- "Öfkemi Kontrol Etmeyi Öğreniyorum" - İletişim Yayınları

Çocuğunuzla Yapabileceğiniz Etkinlikler

- **Nefes Egzersizleri:** "Bir çiçeği koklar gibi nefes alıp bir mumu söndürür gibi yavaşça nefesimizi verelim."
 - **Dur-Düşün-Davran (3D Kuralı):**
 - Dur: İçinden ona kadar sayabilir, daha sonra konuşmayı teklif edebilir, ortam değiştirebilir. (Küçük yaşta çocuklarınıza sarılmak sakinleşmesine yardımcı olur.)
 - Düşün: Öfkesine sebep olan şey ne? Bunu çözmek için neler yapabilir?
 - Davran: Çözüm yollarından kendisine en uygun olanı seçip uygulaması istenir.
- Bu etkinlikler öfke durumu ortaya çıkmadan önce çocuğa öğretilmeli, öfke anında uygulanmalıdır.



Çocuklarda Öfke Yönetimi

Akyazi Rehberlik ve
Araştırma Merkezi
Psikolojik Danışma ve
Rehberlik Bölümü





Öfke Nedir

Öfke, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen doğal ve evrensel bir duygusal tepkidir.

Öfke duygusu; herhangi bir engel durumunda engeli aşmak için ihtiyaç duyduğumuz enerjiyi sağlar. Herhangi tehdit altında kendimizi korumamızı sağlar.

Öfke Ne Değildir?

Öfke, sağlıklı bir duygu değildir. Öfke problemi olarak adlandırdığımız şey aslında "öfkenin ifade edilme şekli" ile ilgili problemlerdir.

Çocuklarda Görülen Öfkenin Sebepleri

- Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite bozukluğu
- Günlük ekran süresinin uzun olması
- Şiddet içerikli oyunlar ve tv programları
- Aile içi iletişimin sağlıklı olmaması
- Taşınma, boşanma, kardeş doğumu gibi değişiklikler
- Akran grubu içerisinde zorbalığa maruz kalma
- Problem çözme becerilerinin gelişmemiş olması
- ilgi, sevgi eksikliği



Ceza Vermek Öfkeli Çocuğu Sakinleştirmede Etkili Olur Mu?

Çocuğa ceza vermenin duyguyu azaltmaya etkisi olmaz, aksine daha da körükler.

Duygu değil, sergilenen olumsuz davranışa vurgu yapılmalıdır. Duygular görmezden gelinmemeli, "duygunu kabul ediyorum, davranışını kabul etmiyorum" tavrı sergilenmelidir.