

ÖFKE

Duygusal tepkilerden biri olarak kabul edilen öfke; sevinç, üzüntü, korku gibi ilkel duygu grubu arasında yer alır .

Öfke duygusu genellikle engellenme karşısında ortaya çıkar ve saldırganlıkla ilişkilendirilir. Saldırganlıkla ilişkisi olan ancak saldırganlıktan bağımsız bir duygu hali olduğunu söylemek daha doğrudur.

. Bu bakımdan öfkenin bir duygu, saldırganlığın ise bir davranış olduğu söylenebilir.



Okul öncesi dönem (3-5 yaş):

Duygularını kontrol edemedikleri için sinirlenirler.

Sıkıldıklarında ve kızdıklarında kendilerini ifade etmekte güçlük çekerler.

Paylaşmayı öğrenme aşamasındadırlar Diğerlerinin farklı düşüncelerde olduğunu anlamakta zorluk çekerler. Kızgınlıklarını öfke nöbeti ve saldırganlık şeklinde gösterirler.

3-5 Yaşa Uygulanabilecek Yöntemler Nelerdir?

- Onların hangi durumlarda bu duyguyu yaşadığını takip edin.
- Öfke anında emir kipi ve ciddi bir ses tonuyla hitap edin.
- Sizinle iş birliği yapamayacak kadar çok öfkeliyse kontrol edebileceğiniz bir noktada olun ve onun öfkesinin kendiliğinden dinmesini bekleyin.
- Mekan değiştirin (Başka bir odaya gitmek gibi).
- Düzenli ve dengeli beslenmesine özen gösterin.
- Düzenli uyumasına özen gösterin.
- Gün içinde belli rutinler oluşturun.

6-8 yaş arası çocuklar:

Adil olmadığını düşündükleri bir şey olduğunda,

- Reddedildiklerinde,
- Cezalandırıldıklarında,
- Ayrımcılık yapıldığında ve yanlış anlaşıldıklarında sinirlenirler.
- Diğerlerini tehdit ederek, onlara fiziksel şiddet uygulayarak ve karşısındakini incitecek sözler söyleyerek sinirlendiklerini gösterirler.



Okul öncesi çocuklara öğretilebilecek uygun sakinleşme stratejileri şunlar olabilir;

Çocuğu sessiz bir alana götürerek sakinleşmesini sağlar. Burada çocuğun yanına oturarak birlikte derin nefes alıp verme egzersizi yapılır. Ellerini karnına koyması istenerek nefeslerini izlemesi ve sayması desteklenir.

• Çocuğu üzen ve öfkeliendiren olayın resmi yapması teşvik edilir. Yaptığı resmi anlatması ve her aşamada ne düşündüğünü ve hissettiğini açıklaması istenebilir. Anlatımları resmin altına kaydedilir

• Öfkeliendiklerinde bedenlerinde meydana gelen değişimleri fark etmelerini sağlayın.

• İnsanlar ve olaylarla ilgili duygularını her zaman sözcüklerle ifade etmeleri gerektiğini söyleyin.

• Oyuncaklar ve kuklalar kullanarak hayali bir durum üzerinden olay ve hissedilen duygular üzerinden konuşun.

Çocuklarınıza farklı duygular ve bunlara yol açan durumları anlatmak için çeşitli yüz ifadeleri veya araçlar (örneğin duygu kartları) kullanın.

T.C.

SEYHAN KAYMAKAMLIĞI
SEYHAN REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ



ÇOCUKLAR VE EBEVEYNLER İÇİN ÖFKE YÖNETİMİ

