



ÖFKE YÖNETİMİ

Öfke, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen son derece doğal, evrensel ve insani bir tepkidir.

Öfke uygun ifade edildiğinde sağlıklı bir duygudur. Ancak öfke, kontrolden çıkıp yıkıcı hale dönüştüğünde kişinin yaşamında son derece önemli sorunlar açabilmektedir.

Öfkenin sağlıklı ve işe yarar olabilmesi için bastırılmaması, tanınması, kabul edilmesi ve kontrollü bir biçimde ifade edilebilmesi gerekmektedir.

3-5 Yaş Aralığındaki Çocuklar Hangi Durumlarda Öfkelenir?

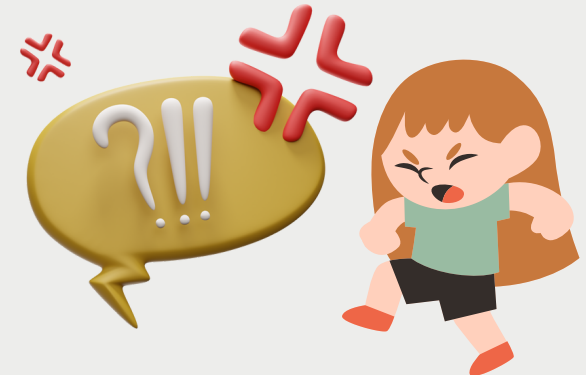
Okul öncesi dönem çocukları duygularını ifade edemediklerinde sinirlenirler.

Sıkıldıklarında ya da kızdıklarında kendilerini yeterince iyi ifade edemeyebilirler.

Bu yaş grubundaki çocuklar paylaşmayı öğrenme aşamasındadır. Aynı zamanda benmerkezci bir perspektife sahiptirler. Diğerlerinin duygu ve düşüncelerini anlamakta zorluk çekebilirler.

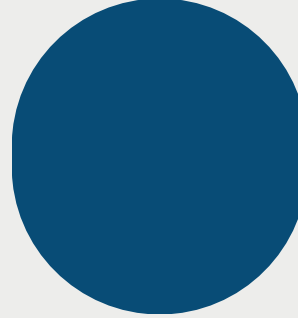


Kızgınlıklarını genellikle öfke nöbetleri ve saldırganlıkla gösterirler.



3-5 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARINA UYGULANABİLECEK YÖNTEMLER

- Çocuğunuzun hangi durumlarda öfke duygusu yaşadığını takip edin.
- Öfke duygusu yaşanırken ciddi bir ses tonu ile hitap edin.
- Çevre/mekan değiştirin.
- Sizinle iletişim kuramayacak kadar yoğun duygular içerisindeyse kontrol edebileceğiniz bir noktada sakinleşmesini bekleyin.
- Çocuk sakinleştikten sonra göz teması kurarak davranışının kabul görmeyen bir davranış olduğunu dile getirin.
- Hangi şekilde davranırsa ve konuşursa uygun olacağını basit bir dille anlatın.
- Yaşına uygun egzersiz yaptırın [bedenini sık/gevşet oyunu gibi].



Bedenini Sık/Gevşet Oyunu

Sırayla gözlerini sıkı kapat ve aç, yumruklarını sık ve aç, kollarını ger ve rahat bırak gibi komutlarla tüm bedenini sıkıp gevşetmesini sağlayın. Bu tarz egzersizleri düzenli olarak yapın.

Öfke Yönetimi İçin;

1. Model Olun:

Sizi öfkeliendiren olaylara karşı olan tavrınız çocuğunuzun öfke sonrası davranışlarını belirleyen ana etmen olacaktır. Siz sakin kalmayı başarılırsanız çocuğunuz da bunu başarabilecektir.

2. Yer Değiştirin:

Çocuğunuz öfkeli olduğunda onunla iletişime geçemiyorsanız farklı bir odaya geçin ve sakinleşmeden onunla iletişim kuramayacağınızı belirtin.

3. İfade Etmesini Sağlayın:

Kendine ve çevresine zarar vermeden öfke duygusunu yaşamasını sağlayın.

4. Duyguları Tanımasını Sağlayın:

Duyguları çocuğunuza öğretin ve bir duygu içerisinde olduğunda onu size göstermesini, duygusunu yaşamasını sağlayın.

5. Sakinleşme Tekniklerini Öğretin:

Daha önce de belirtildiği gibi bedensel gevşeme egzersizlerinin sürece dahil edilmesi çok önemlidir. Çocuğunuza bu egzersiz yöntemlerini öğretin.