

REHBERLİK SERVİSİNDEN HABERLER

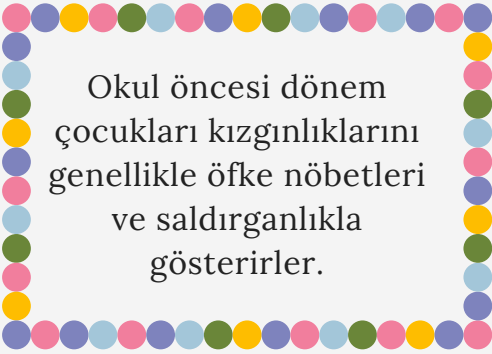
BU AYKI SAYININ ÖNE ÇIKANLARI:

Öfke Yönetimi

Psikolojik
Sağlamlık



ÖFKE YÖNETİMİ



Okul öncesi dönem
çocukları kızgınlıklarını
genellikle öfke nöbetleri
ve saldırganlıkla
gösterirler.

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.



VELİLERE ÖNERİLER

1. Model Olun: Sizi öfkелendiren olaylara karşı olan tavrınız çocuğunuzun öfke sonrası davranışlarını belirleyen ana etmen olacaktır. Siz sakin kalmayı başarırırsanız 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.

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.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Psikolojik sağlamlık, bireyin incinebilirliğini artıran dezavantajların veya örsleyici yaşantıların sonunda ortaya çıkan riskli durumlara sosyal-ekolojik bağlamdaki koruyucu faktörlerin aracılığıyla uyum sağlayıp iyi oluşu devam ettirme ve geliştirme kapasitesidir.

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan çocuklar;

- Daha sağlıklıdırlar ve uzun yaşarlar.
- Destekleyici yakın iliřkiler kurarlar.
- Okul ortamında daha başarılıdırlar.
- Duygularını kontrol edebilirler.
- Zorluklar sonrasında kolay uyum sađlarlar.



- Ruh ve beden sağlığınızı önemseyin
- Kaliteli uyuyabilir, dengeli beslenebilir, düzenli egzersiz yapabilirsiniz. Günlük rutinlerinizi takip edebilirsiniz. Destekleyici iliřkiler kurun ve sürdürün
- Yakın aile üyeleri, arkadaşlar ve diğerleri ile destekleyici ilişkiler kurup sürdürebilirsiniz. Duygularınızı dinleyin ve paylaşın
- Sizi rahatsız eden duygularla baş etmek için kullandığınız becerileri kullanabilirsiniz. Eđer bu beceriler baş etmenizde yardımcı olmuyorsa yeni beceriler edinebilirsiniz. Yapabildiklerinize odaklanın
- Güçlü yönlerinize, başarılarınıza ve yapabildiklerinize odaklanıp umudunuzu ve benlik saygınızı arttırabilirsiniz.
- Kendiniz için ulařılabilir ve gerçekçi hedefler koyabilir ve bu hedeflere dođru ilerleyebilirsiniz.
- Değişen yaşam koşullarına uyum sağlayabilecek bir plan oluşturabilirsiniz. Zamanınızı bu plan çerçevesinde yönetebilirsiniz. Esnek düşünün
- Yaşamda meydana gelen değişimlere uyum sağlayabilmek için daha esnek düşünebilirsiniz. Kaygınızı arttıran düşünceleri kontrol etmeye ve azaltmak için çaba gösterebilirsiniz.