

MEHMET CANAN ÖZYAŞAR ANADOLU LİSESİ

ÖFKE KONTROLÜ VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

Ortaokul çağındaki çocuklar, birçok hormonal ve duygusal değişim yaşarlar. Bu değişimler, öfke patlamaları gibi davranış problemlerine yol açabilir. Ebeveynler, bu öfke patlamalarını yönetmek ve çocuklarına öfke kontrolü konusunda yardımcı olmak için önemli bir rol oynar.

ÖFKE NEDİR?

Öfke, normal ve doğal bir duygudur. Herkes zaman zaman öfke yaşayabilir. Fakat öfkeyi sağlıklı bir şekilde yönetmek önemlidir. Yönetilmeyen öfke, saldırganlık, şiddet ve diğer yıkıcı davranışlara yol açabilir.

ORTAOKUL ÇOCUKLARINDA ÖFKE

Ortaokul çağındaki çocuklar, birçok nedenden dolayı öfke yaşayabilirler. Bu nedenlerden bazıları şunlardır:

- Akademik stres
- Arkadaşlarıyla ilgili sorunlar
- Aile içi çatışmalar
- Hormonal değişimler
- Özgüven eksikliği

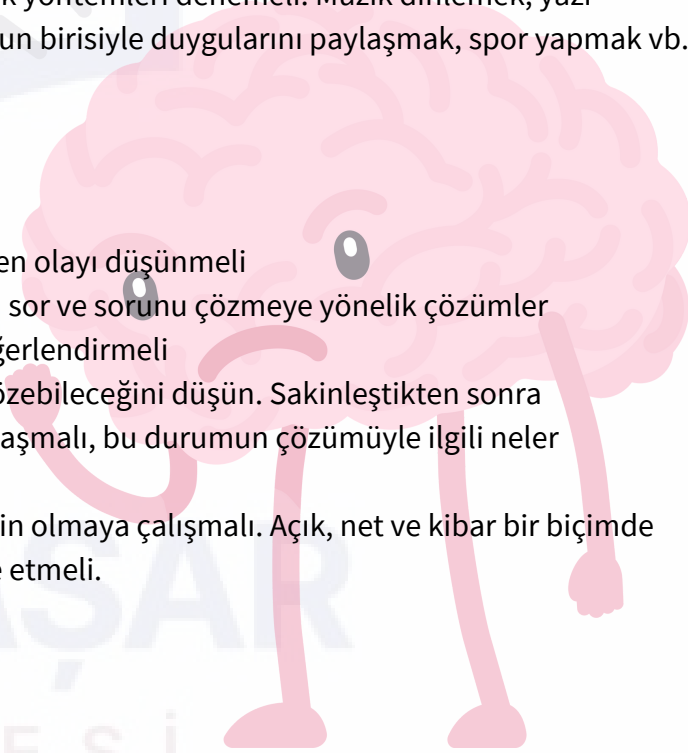
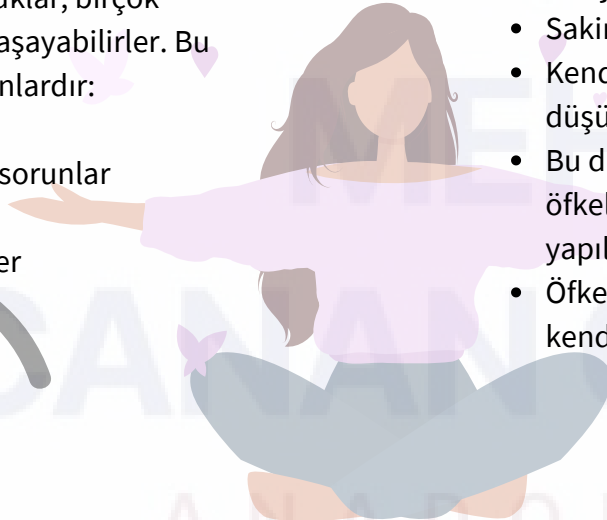
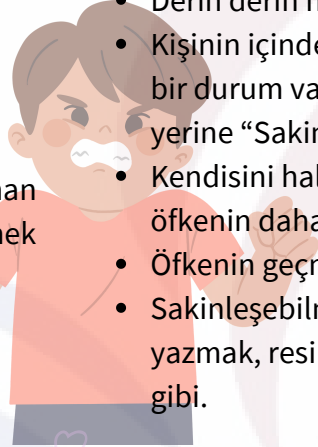
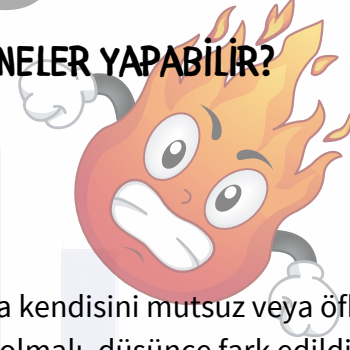
ÇOCUKLARIMIZ NELER YAPABİLİR?

Öfke Anında Yapılabilecekler:

- Dur ve hareket etmeden önce düşünmeli
- Derin derin nefes almaya çalışmalı
- Kişinin içinden olumsuz ifadeler geçiyorsa kendisini mutsuz veya öfkeli hisseder. Böyle bir durum varsa bu düşüncelere engel olmalı, düşünce fark edildiğinde bu düşünce yerine "Sakin ol" gibi kendi kendini yatıştırıcı şeyleri düşünmeye başlamalı
- Kendisini hala sakinleştiremiyorsa bir süreliğine ortamdaki kişiden uzaklaşması, öfkenin daha da artmasına engel olur
- Öfkenin geçmesi için kendine zaman tanımalı
- Sakinleşebilmek için rahatlatılacak yöntemleri denemeli: Müzik dinlemek, yazı yazmak, resim çizmek, yakın bulduğun birisiyle duygularını paylaşmak, spor yapmak vb. gibi.

Sakinleştikten Sonra Yapılabilecekler:

- Sakinleştikten sonra seni öfkeli yapan olayı düşünmeli
- Kendine "Ne yapabilirim?" sorusunu sor ve sorunu çözmeye yönelik çözümler düşünmeli. Olayı farklı açılardan değerlendirmeli
- Bu durumu en uygun şekilde nasıl çözebileceğini düşün. Sakinleştikten sonra öfkeli yapan kişiyle duygularını paylaşmalı, bu durumun çözümüyle ilgili neler yapılabileceğini konuşmalı.
- Öfkeli yapan kişiyle konuşurken sakin olmaya çalışmalı. Açık, net ve kibar bir biçimde kendisini öfkeli yapan durumu ifade etmeli.



VELİ OLARAK NELER YAPMALIYIZ?

MODEL OLUN

Çocuklar, yetişkinlerin davranışlarını gözlemleyerek öğrenirler. Öfke karşısında sakin ve kontrollü bir tutum sergileyerek, çocuğunuza iyi bir örnek olun.

DUYGULARI TANIYIN

Çocuğunuzun duygularını anlamak ve onları ifade etmelerine yardımcı olmak önemlidir. Onlara duygularını tanımaları ve ifade etmeleri konusunda destek olun.

EMPATİ KURUN

Çocuğunuzun duygularını anlamaya çalışın ve onların yerine kendinizi koyun. Empati kurmak, iletişimi güçlendirir ve çocuğunuzun kendini anlaşılmiş hissetmesini sağlar.

STRES YÖNETİMİ BECERİLERİ ÖĞRETİN

Çocuğunuza stresle başa çıkmak için farklı teknikler öğretin. Derin nefes alma, fiziksel egzersiz yapma veya rahatlama teknikleri gibi yöntemler öfkeyi azaltmaya yardımcı olabilir.

OLUMLU GERİ BİLDİRİM VERİN

Çocuğunuz öfkesini kontrol etmeyi başardığında veya duygularını uygun bir şekilde ifade ettiğinde, onları takdir edin ve olumlu geri bildirimlerde bulunun. Bu, olumlu davranışların teşvik edilmesine yardımcı olur.

PROFESYONEL YARDIM ALMAKTAN ÇEKİNMEYİN

Çocuğunuzun öfke sorunları devam ederse, profesyonel bir yardım almak önemlidir. Okul rehberlik servisinden veya bir uzmandan destek almak, çocuğunuzun duygusal iyiliğine katkıda bulunabilir.

