

# Çocuklarda Öfke Kontrolü

## ÖFKE NEDİR?

Öfke her sağlıklı insanda bulunan ve olması gereken bir duygudur. Sağlıklı yaşandığında bizi tehlikeli durumlardan korumayı sağlar. Öfkenin saldırganlığa dönüşmemesi bizim elimizdedir.

## NEDEN ÖFKELENİRİZ?

- 🙄 Engellendiğimizde
- 🙄 Önemsenimediğimizde
- 🙄 Duygularımızı bastırdığımızda
- 🙄 Reddedildiğimizde
- 🙄 Bir tehdit durumunda
- 🙄 Beklentilerimiz karşılanmadığında
- 🙄 Anlaşılmadığımızı hissettiğimizde

## ÖFKE DURUMUNDA VÜCUT TEPKİLERİ NELERDİR?

- 😓 Stres ve gerginlik başlar.
- 😓 Adrenalin salgısı artar.
- 😓 Nefes alıp verme sıklaşır.
- 😓 Kalp atışları hızlanır.
- 😓 Sıcak basar.
- 😓 Vücut ve zihin "savaş ya da kaç" tepkisi için hazırdır.



Ostim İlkokulu  
Rehberlik  
Servisi

# ÖFKE KONTROL

BECERİLERİNİZİ  
GELİŞTİREBİLİRSİNİZ

Herkes için gülümseyin

Bu broşürde Bilecik Rehberlik Araştırma Merkezi broşürleri kaynak olarak alınmıştır. faydalanılmıştır. Emeği geçen tüm meslektaşlarıma çok teşekkür ederim.

## Öfkenin sağlığa etkileri

- 🤔Baş ağrıları
- 🤔Mide rahatsızlıkları
- 🤔Solunum sorunları
- 🤔Cilt sorunları
- 🤔Sinir sistemi rahatsızlıkları
- 🤔Duygusal rahatsızlıklar.

Öfke bir duygudur ve kendiliğinden gelir.

Öfkenin gelişini kontrol edemeyiz ama sonrasında ne yapacağımız bize bağlıdır.

Öfke ile sağlıklı başetmeyi yani öfkeyi kontrol etmeyi öğrenebiliriz.

## Değerli anne-babalar;

- 📌Çocuklarınızın öfkeli ve saldırgan tepkilerini dikkate alın.
- 📌Onlara zorlu durumlarla başa çıkma becerilerini öğretin.
- 📌Olumlu ilişkiler geliştirebilecekleri etkinliklere katılmalarını sağlayın.
- 📌Kişiliğini değil,davranışını eleştirin.
- 📌Öfkelendiğinde saldırmak yerine bir yetişkinle konuşması için teşvik edin.
- 📌Her durumda duygularını ifade etmelerine izin verin,paylaşın,tartışın.
- 📌Öfke durumunda neler yapılabilceğini göstererek anlatın,hatta örnek olun.

## Öfke ifade şekilleri

### BASTIRMAK

Öfkelendiğimiz durumları konuşmamak,paylaşmamak.

### ÖFKEYİ OLDUĞU GİBİ İFADE ETMEK

Öfke kendimize veya başkalarına karşı saldırganlık yaratabilen bir duygudur.

Öfkeyi o an olduğu gibi ifade etmek pişmanlık ve suçluluk duyguları yaşatabilir. Haklıyken haksız duruma düşebiliriz.

### SAKİN DAVRANMAK

Öfke anında sözel ve fiziksel saldırganlık boyutunda tepki vermeyip sakinleşmeyi beklemek ve daha sonra bunun üzerine düşünmektir.

## ÖFKE KONTROL BECERİLERİ

Kendinize öfkenizi farketmek için süre verin.  
'Ben şu anda çok öfkeliyim 'deyin.

🌬️Nefes egzersizlerini yapın.

🎵Ortamdan uzaklaşın nefes egzersizi yapamıyorsanız.

😬Yukarıda saydıklarımızın hiçbirini yapamıyorsanız karşınızdakine 'ben şu an çok öfkeliyim,zamana ihtiyacım var,şu an konuşmak istemiyorum diyebilirsiniz.



## ÖFKE YÖNETİMİ SEMİNERİNE TÜM VELİLERİMİZ DAVETLİDİR.

**SEMİNER YERİ:**-1 Konferans salonu

**TARİH:** 18.01.2024

**SAAT:** 09.30



**Okul Psikolojik Danışmanı**  
**Zehra ÇALIŞKANTÜRK ARABUL**