

ÖFKE NEDİR?

Öfke, tehditlere karşı doğal ve içgüdüsel bir tepkidir. Öfkenin kontrol edilmesi zorlaştığında, kişi kendisine ya da başkalarına yönelik incitici veya zarar verici şeyler söyleyebilir ya da yapabilir. Bu durum olası bir öfke bozukluğunun işaretidir.

Kontrollü Öfke Geliştirici Bir Duygudur!

Engellenme, incinme, haksızlık, tehdit altında hissetme karşısında gösterilen kızgınlık, saldırganlık ve hatta şiddet olan öfke, kontrol edilebildiğinde geliştirici olabilecek bir duygudur.



ÖFKE YÖNETİMİ

Ebeveynler İçin Öneriler



İBB YILDIRIM BEYAZIT
İMAM HATİP
ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ

ÇOCUKLARDA ÖFKENİN NEDENLERİ

İhtiyaçların karşılanmaması
Reddedilme/Dışlanma
Anlaşılmadığını Hissetme
Kısıtlanma
Kendini Tam Olarak İfade
Edememe
Zorbalığa Maruz Kalma
Aile İçi Sorunlar

Çocuğumun Öfkesi Normal mi?

Öfkenin normal bir duygu olduğunu unutmayın; önemli olan çocuğunuzun öfkelenip öfkelenmemesi değil, bu öfke duygusunu nasıl deneyimlediğidir. Çocuğunuz öfkesini kontrol etmekte zorlanıyor ve saldırgan davranışlar gösteriyorsa bu durum sorunlara yol açabilir.



Öfkenin Fiziksel Belirtileri

Öfke gibi güçlü duygular genellikle bedende fiziksel değişikliklere neden olur.

Ağlamak

Titreme

Terleme

Kasılma

Baş Ağrısı

Kalbin Hızlı Atması

Çocuğumun Öfkesi Beni Endişelendiriyor. Çocuğumun Öfkesi Konusunda Bir Şeyler Yapıp Yapmamam Gerektiğini Nasıl Anlarım?

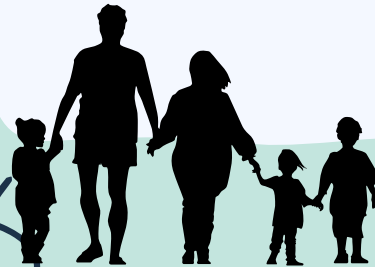
1 Eğer çocuğunuz kendi kendine öfkesini yatıştırmakta zorluk çekiyorsa,

2 Öfkeli davranışları ve bunları kontrol etmekte yaşadığı zorluk ona kendisini üzgün hissettiriyorsa,

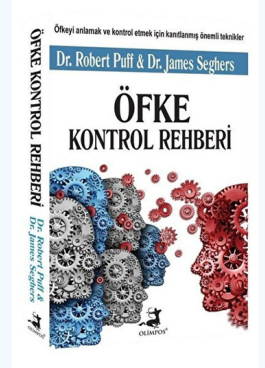
3 Öfkeli davranışları onun arkadaşlarıyla iyi geçinmesine engel oluyorsa, akranları tarafından dışlanmasına neden oluyorsa,

4 Öfkeli davranışları evde sorunlara yol açıyorsa ve aile hayatınızı olumsuz etkiliyorsa,

Bu konuyla ilgili rehberlik servisi ile görüşünüz.



ÖNERİ



"Herkes öfkelenebilir. Ne var ki doğru nedenle, hak eden kişiye doğru zamanda ve uygun sürece öfkelenmek zordur."

Aristo