



ÖFKE YÖNETİMİ VELİ BROŞÜRÜ

ÖFKE NEDİR??

TÜM İNSANLARDA GÖRÜLEBİLEN, DÜŞÜNCELER VE YAŞANTILAR SONUCU OLUŞAN DOĞAL BİR DUYGUDUR. BURADA ÖNEMLİ OLAN ÖFKEMİZİ KONTROL EDEBİLMEKTİR.

GENEL NEDENLERİ

- Çevresi tarafından reddedilme
- Aşırı yasaklar ve kurallar
- İstekler engellendiğinde
- Duyguların bastırılması
- Değersiz görülme
- Saldırı ve şiddete mağruz kalma
- İhtiyaçların karşılanmaması

FIZYOLOJİK BELİRTİLERİ

- Nefes alıp vermede sıklık
- Yüz kızarması ve terleme
- Kalp atışının hızlanması
- El sıkma ve el titremesi
- Aşırı stres ve gerginlik



ÖFKE ANINDA YAP

Karşıdaki kişiye zarar veren davranışları kabul et



Rahatlamak için egzersiz yap ya da günlük tut



Hissettiğini net bir şekilde ifade et



ÖFKE ANINDA YAPMA

Sadece özür dileme

Bağırma, tehdit etme ve fiziksel temasta bulunma

Duygularını kabul et ve başkalarını suçlama



EBEVEYNLERE ÖNERİLER

- Öfke anında çocuğunuzla tartışmayın
- Çocuğunuzun etkin dinleyin
- Çocuğunuzun derin nefesler alıp vermesini sağlayın
- Çocuğunuzun açık alanlara yöneltin
- Sessiz bir ortama gidip uzaklaşmasını sağlayın
- Çocuğunuz rahatladığında hissettikleri üzerine konuşun

ÖFKE SENİ KONTROL ETMEDEN SEN ONU KONTROL ET !!!