



# ÖFKE YÖNETİMİ

## 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 !!!**