

ÇOCUKLAR NEDEN ÖFKELENİR ?

Öfke davranışının ortaya çıkmasında birden fazla sebep olabilir fakat sürekli öfke gösteren çocuklarda öfkenin altında bazı sebepler olabilir. bunlardan bazıları;

- Şiddet Ve Zorbalığa Maruz Kalmak
- Aile İçi Sorunlar Ve Tartışmalar
- Akademik Başarısızlık
- İhtiyaçlarının Karşılanmaması
- Anlaşılmadığını Hissetme
- Problemlerini Çözerken Zorlanması
- İfade Edemediği Duygular
- Yoğun Baskı Ve Stres

ÖFKE NEDİR ?

Öfke temel bir duygu olup bütün canlılarda görülen doğal bir duygudur. Temel duygularla dünyaya gelen insan sonrasında çevresinden duyguların anlamlarını ve duyguların ifade ediliş şeklini öğrenir. Bu öğrenmelerin ilki ebevenyleri gözlem sonucunda oluşur. Çocuğun büyümesi ile beraber sosyal çevresi de gelişir ve bu duruma paralel olarak öğrenme alanları da genişler. Artık çocuk sadece ebevenyelerinden değil arkadaşlarından, öğretmenlerinden de öğrenmeye başlar. Öfke doğuştan beri insanda var olan bir duygu olsa da duygunun ifade ediliş şekli bu öğrenmeler sonucu oluşur.



Ebevenyeler için

ÖFKE YÖNETİMİ



@aksarayram_68



@aksaray_ram



03822125737



aksarayram.meb.k12.tr

ÖFKE İPUÇLARI

Öfke, bazı fiziksel, zihinsel, duygusal ve davranışsal tepkilerle kendini gösterebilmektedir. Ebevenler olarak bu tepkileri gözlemleyip çocukların tepkilerini önceden anlamak çok önemlidir.

Fizyolojik Tepkiler

- Hızlı kalp atışı
- Hızlı nefes alıp verme
- Terleme
- Göğüste sıkışma
- Sıcaklık hissi
- Ellerde/ayaklarda gerginlik ve gerilme

Zihinsel Tepkiler

- Birilerinin sizin hakkınızda sizi küçültücü, aşağılayıcı fikirler taşıdığını düşünmek
- Olumsuz ve düşmanca kurgulanmış düşünce, inanç ve beklentiler gibi...



Duygusal Tepkiler

- Kalbin nefret, kin, çekememezlikle dolması
- Birisinin felaketine sevinmek veya sevincine üzülme
- Bir kişi hakkında bildiklerini açıklamak ve onu rezil etmek, üzme, onunla alay etmek ve benzeri...

Davranışsal Tepkiler

- Yumruklarımızı sıkma
- İleri geri yürümek
- Kapıyı çarpma
- Eşyalara zarar verme
- Yeme Bozuklukları
- Sesimizi yükseltme gibi.

EBEVENLERE ÖNERİLER

- Çocuğunuzla iletişimi güçlü tutun
- Çocuğunuza olumlu rol model olun
- Çocuğunuzu dikkatlice dinleyin
- Çocuğunuzla onun duyguları üzerine konuşun
- Sakinleşmesi için stratejiler arayın ve deneyin
- Sürekli öfke nöbetleri varsa bir profesyonele başvurun

