

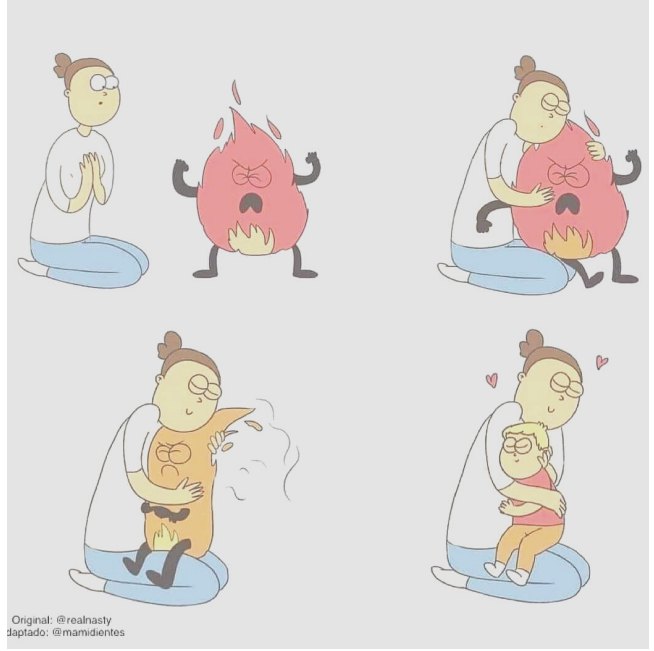
ARALIK, 2021

ÖFKE KONTROLÜ

KARACAÖREN İLKOKULU

KARACAÖREN
İLKOKULU

REHBERLİK
SERVİSİ



Duygu Nedir?

Bir olay, kimse ya da nesnenin insanın iç dünyasında oluşturduğu yankı ve tepkidir.

Duygular Ne İşe Yarar?

- Duygularımız çevreyle iletişimimizi sağlar.
- Bir şeylerin yolunda olup olmadığını gösterir.
- Neye ihtiyacımız olduğunu hakkında bilgi verir.
- Harekete geçmemizi sağlar.

8 TEMEL DUYGU

- Mutluluk
- Korku
- İğrenme
- Merak
- Üzüntü
- Şaşkınlık
- Utanç
- Öfke

ÖFKE DUYGUSU

Her ne kadar kulağa olumsuz gelse de ÖFKE de diğer tüm duygular gibi doğuştan var olan ve uygun şekilde ifade edildiğinde, sağlıklı ve doğal bir duygudur.

Genellikle öfke, buzdağının görünen kısmıdır ama buzdağının altında birçok farklı sebep olabilir. Öfkenin kaynaklarını ortadan kaldırmak için, alttaki temel duyguların anlaşılması gerekir.

Öfkelendiğimiz zaman vücudumuz bazı tepkiler verir;

- Kan basıncımız artar, kalp atışımız hızlanır,
- Daha sık nefes alıp verme ve stres başlar.
- Adrenalin salgısı artar ve geriliriz,
- Sabırsız oluruz ve iletişimimiz zayıflar.

ÖFKE KONTROLÜ

Öfke Kontrolü, öfkemizi kendimize ve çevremize zarar vermeden kontrollü bir şekilde ifade edebilmektir.

Bunu yapabilmek için kişiden kişiye değişen birçok farklı yol vardır.

3 D YÖNTEMİ

- **Dur:** Öfkeli insanlar genellikle düşünmeden hareket ederler. Bu nedenle öfkelenildiğin zaman önce yavaşla.
- **Düşün:** Asıl anlatmak istediğin şeyi düşün. Karşındakini de dinle.
- **Davran:** "Ben Dili" kullanarak kendini ifade et.

TRAFİK IŞIĞI TEKNİĞİ

Kafanda bir trafik ışığı olduğunu hayal et.

***Kırmızı Işık:** Dur ve harekete geçmeden, konuşmadan önce düşün!

***Sarı Işık:** Nefes alarak çinden 10'a kadar say ve yapabileceklerini gözden geçir!

***Yeşil Işık:** Bulduğun en iyi çözümü seç ve uygula!



Çocuğunuzun öfke duygusunu uygun bir şekilde ifade edebilmesi için;

- Çocuğunuzun sakinleşmesine yardımcı olun.
- Neden sinirlendiği konusunda düşünmesini sağlayın.
- Çocuğunuzun diğer arkadaşının/arkadaşlarının duygularını anlaması için yardım edin, empati kurdurun.
- Olayla ilgili duygularınızı çocuğunuzla paylaşın.
- Ona olayla ilgili en iyi çözümü bulabilmesi konusunda destek olun.
- Şiddete başvurmadan olayı çözdüğünde takdir edin.
- Çocuğunuza öfkelenmenin doğal bir duygu olduğunu fakat başkalarına zarar vermenin kabul edilemez olduğunu söyleyin.

Çocuklar özellikle yakın çevrelerindeki bireyleri taklit ederek ve gözlemleyerek öğrenirler. Bu nedenle onlara olumlu model olmak çok önemlidir.

1. Öfkeli olduğunuz zamanları fark edin.
2. Kendi stresinizi ve öfkenizi kontrol edebilmek için uygun teknikleri öğrenin (nefes alma, sayı sayma, trafik lambası gibi).
3. Duygularınızı ve düşüncelerinizi diğer insanlarla saygı çerçevesi içinde paylaşın.
4. Problemlerinizi ve yaşadığınız anlaşmazlıkları şiddete başvurarak değil konuşarak çözün.
5. Bir probleminiz ve bunun çözümü hakkında denediğiniz yolları çocuğunuzun görmesini sağlayın.