

Sevgili Anne Babalar;  
Öfke, uygun yollarla ifade edildiğinde sağlıklı bir duygudur. Ancak kontrolsüz öfke probleme dönüşebilmektedir.

## ÖFKE NE ZAMAN TEHLİKELİ OLUR?

Kendine, başkasına ya da herhangi bir nesneye karşı şiddete dönüştüğünde ya da sürekli hale gelip ortada bir şey yokken dahi kendini öfkeli hissettiğinde...

ÖFKENE  
YENİK MİSİN?  
HAKİM MİSİN?

# ÖFKE YÖNETİMİ

İBRAHİM  
KENDİROĞLU  
İLKOKULU  
PDR SERVİSİ

VELİ BROŞÜRÜ

## ÖFKEYİ KONTROL ETMEK İÇİN NELER YAPILABİLİR.?

### 1)ORTAM DEĞİŞTİR

Öfkelendiğimiz zaman, ortam değiştirmek, yapılabilecek önemli davranışlardan biridir. Bu basit davranış; öfke kaynağından uzaklaşmamızı sağlayarak, gerginliğimizi azaltmak ve bu duygumuzla çalışmak için bizi hazır hale getirecektir

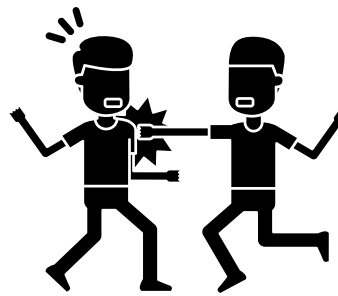
### 2)GÜVENLİ SİĞINAK

Gözlerimizi kapatıp, kendimizi en huzurlu ve en güvende hissettiğimiz yeri düşünerek; kaslarımızdaki gerginliği azaltmaya çalışmalıyız. Bu uygulama, günlük hayatta karşılaştığımız bir çok olumsuz duygu karşısında, rahatlıkla kullanabileceğimiz bir tür gevşeme egzersizidir. Bu egzersizin amacı, öfkemizin fizyolojik belirtilerini fark edip, vücudumuzda sebep olduğu gerginliği ortadan kaldırarak, düşünme tarzımıza odaklanmamız için bizi hazırlayacaktır.



### 3)NEFES EGZERSİZİ YAP

Nasıl nefes egzersizi yapmalıyız. Burnumuzdan derin nefes alarak akciğerlerimize kadar çekmeliyiz.3 saniye tuttuktan sonra ağızımızdan vermeliyiz. Birkaç defa bunu tekrarlamalıyız. Nefes alırken omuzlarımız ve göğüs kafesimiz değil karnımız kalkmalı.



## Öfkelerini İfade Etmeleri/Dışa Vurmaları İçin Ebeveynler Çocuklarına Nasıl Yardım Edebilir?

- Öncelikle kavga eden çocukları ayırın.
- Çocukların sakinleşmelerine yardımcı olun.
- Neden sinirlendikleri konusunda düşünmelerini sağlayın.
- Diğerinin duygularını anlamaları için çocuklara yardım edin.
- Olayla ilgili kendi duygularınızı çocuklara anlatın. Çocuklara öfkelenmenin doğal bir duygu olduğunu fakat başkalarına zarar vermenin kabul edilemez olduğunu söyleyin.
- Onlara olayla ilgili en iyi çözümü bulmaları konusunda destek olun.
- Şiddete başvurmadan olayı çözdüklerinde takdir edin.
- Çocukla uygun sözcükler seçerek konuşun.
- Kısa, yüksek sesli ve öfke içeren bir şeyler yaptırın; çığlık atma, bağırma, dans etme ya da öfkesiyle ilgili şarkı söyletme.