

Ebeveynlere Tavsiyeler

- **Olumlu Davranışı Ödüllendirin**

Ana-baba ve diğer yetişkinler çocuğun olumlu davranışını görüp, olumsuz davranışı görmezlikten gelmelidir. Çocuk bu davranışı yapmadığında sözel olarak ödüllendirilmelidir.

- **Alternatifler Bulun**

Yumruklanabilen kil, çakılabilen çiviler, resim çizme, boyama çocuğun kızgınlık duygularını kontrol altına almayı sağlayabilir. Ayrıca futbol, basketbol gibi sporlar kabul gören çıkış yollarıdır.

- **Saldırgan Modellerden Uzak Tutun**

TV deki şiddet içeren programları seyretmesi engellenmelidir.



ÖFKENİZİ

BASKILAMAYIN!

“Acını yaşa, öfkeni yaşa. Ve seyret. Kendini sakın bastırma. Öyle suyun üstünde akan yaprağa bakar gibi bak, seyret. Uzanıp onu almaya kalkışma. Kendini suçlama. Olacak olandan kaçamazsın. O yüzden hiç bastırma kendini, baskılama. Çünkü insan bastırdığı duygunun esiri olur...”

ÖFKE YÖNETİMİ



Öfke Nedir?

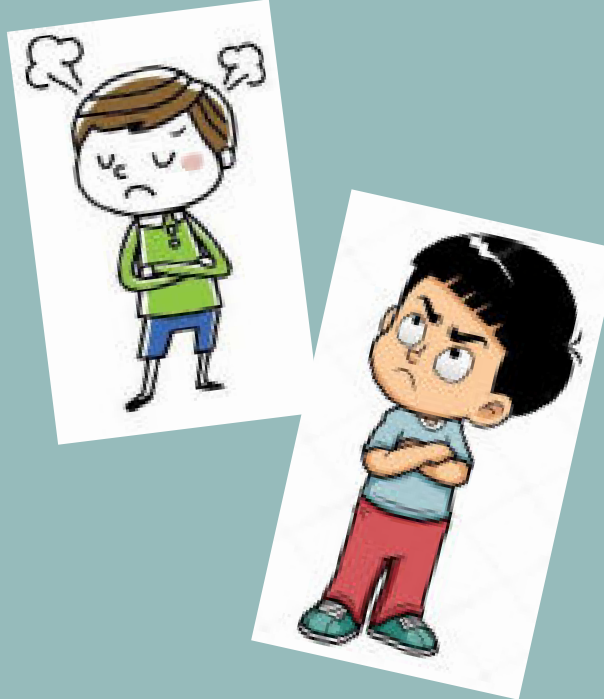
Öfke, basit bir sinirlilik veya kızgınlık halinden, yoğun hiddet durumuna kadar farklılıklar gösteren güçlü, sağlıklı ve doğal bir duygudur. Normal, sağlıklı, insani bir duygu olan öfke, kontrolden çıktığı zaman yıkıcı olabilmekte, bireyin ve toplumun yaşam kalitesini bozabilmektedir. Kızgınlık ve öfke gibi duygularla baş etmek zordur. Bu duygular kontrolden çıkıp, özellikle okul, iş, sosyal ve ev hayatımızı olumsuz etkileyebilmektedir.

Öfkemizi Kontrol Etmeye Neden İhtiyaç Duyarız?

Öfke, doğru ifade edilebilirse, sağlıklı bir biçimde dışa vurulabilirse, insanın gelişimine katkıda bulunur. Öfke duygusu olduğu gibi ortaya çıkmasına izin verildiğinde ise, insanı yıkıcı davranışlara yönlendirme olasılığı yüksektir.

ÇOCUKLARDA ÖFKENİN NEDENLERİ

- İhtiyaçlarının karşılanmaması
- Dışlanma/ Reddedilme
- Anlaşılmadığını hissetme
- İfade edilmeyen duygular
- Arkadaşlık ilişkilerinde sorunlar
- Şiddet ve zorbalığa maruz kalma
- Akademik başarısızlık
- Aile içi sorunlar - çatışmalar



Ebeveynlere Tavsiyeler

- **Çocuklarınıza İyi Model Olun**
Her şeyden önce ana-baba çocuğa saldırganlık modeli olmamalıdır.
- **Olumsuz Davranışı Anında Uyarın**
Saldırgan davranışlar ödüllendirilmemeli ve onun bu davranışının istenmeyen bir davranış olduğu hemen gösterilmelidir.
- **Zaman Tanıyın**
Çocuk gergin ve sinirliyken onunla tartışmamalı, sakinleşmesini beklemeli ve daha sonra davranışı ile ilgili konuşulmalıdır
- **Sorumluluk Verin**
Çocuğa sosyal olgunluğuna uygun çeşitli sorumluluklar verilmeli, başarabileceği kadarıyla bir çok şeyleri başlatıp, bitirmesi sağlanmalıdır. Çocuk başarma duygusunu yaşamalıdır.