ÖFKE YÖNETİMİ

ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ

ÖFKE NEDİR?

Öfke diğer pek çok duygu gibi insan yaşamında önemli bir yeri ve işlevi olan duygularımızdan biridir. Ancak her insan onu farklı ele alır. Bazıları öfkesine sarılıp onun artmasına, bazıları can sıkıcı sözlerle ifade etmeye, bazıları kavga ve patlama şeklinde ortaya çıkmasına izin verir. Öfkenin insan yaşamının doğal bir parçası olduğu düşünüldüğünde işe ilk olarak bu duyguyu tanımak ve kabul etmekle başlanması gerekmektedir.

ÇOCUKLAR NEDEN ÖFKELENİR?

Öfke davranışlarının ortaya çıkmasında birçok farklı sebepler olabilir ancak çocuğun sürekli öfkeli olmasının altında bazı nedenler yatmaktadır. Bunlar genelde:

- İfade edilmeyen duygular
- İstek ve ihtiyaçlarının engellenmesi
- Yoğun baskı/Stres
- Reddedilme/Dışlanma
- Zorbalığa maruz kalma
- Aile içi sorunlar/Çatışmalar
- Akademik başarısızlık
- Arkadaşlık ilişkilerinde sorunlar
- Yetersiz problem çözme becerisi
- Ölüm/Kayıp/Yas durumları

ÖFKENİN İPUÇLARI

Öfkeyi tanımak için onu izlemek ve etkilerini fark etmek gerekir. Bu ipuçları öfkenin başladığını ve giderek artmakta olduğunu işaret eden ipuçlarıdır.

Fiziksel İpuçları

- Kalp ritminin artması
- Terleme
- Göğüste sıkışma
- Baş ağrısı
- Titreme
- Vücudu sıcak basması

Davranışsal İpuçları

Çevredeki diğer kişiler tarafından gözlenebilen davranışları içerir.

- Yumruk sıkma,
- Kapıyı çarpma/yumruklama,
- Sesin yükselmesi,
- Eşyalara zarar verme.

Duygusal İpuçları

Öfke yönetiminin önemli bir diğer adımı çocukların, öfkenin altında yatan temel duyguları tanımasını ve fark etmesini sağlamaktır. Öfke duygusu, buz dağının görünen kısmı olarak ele alındığında dağın görünmeyen kısmında birçok duygu yer alır.

ÖNERİLER

- Çocuğun öfkeli anında yavaşlamasını sağlayarak derin nefes almasını sağlayın.
- Onu davranışlarından dolayı eleştirmeden dikkatlice dinleyin.
- Gerekiyorsa sakinleşebileceği farklı bir ortama alın.
- Sakin bir anında iletişime geçin." Öfkesine sebep olan olay nedir?" anlatmasına izin verin, düşünceleri ve duyguları üzerine sohbet edin.
- Çocuğun davranışı ve yaşadığı duyguları fark etmesine yardımcı olun.
- Yaşadığı problem ve kendisine en uygun çözüm yolları hakkında konuşun, seçtiği çözüm yolları konusunda destek olun.
- Öfke çok yoğun ve çok sık yaşanıyorsa, uygun olmayan şekillerde ifade ediliyorsa Rehberlik Servisi ile iletişime geçin.