

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



**Çocukların izledikleri videoların ya da oynadıkları oyunların içerikleri ebeveynler tarafından incelenmelidir.**



**Çocuğa öfke ile baş etme konusunda rol model olunmalıdır.**

**Dr. Ayten Bozkaya Anaokulu  
Rehberlik Servisi**

## **ÇOCUKLARDA ÖFKE KONTROLÜ**



**Öfke yaşanması gereken normal bir duygudur. Öfke bir problem değildir. Asıl problem öfkeyi dışa vurma şeklidir.**

# ÖFKENİN OLASI NEDENLERİ

1. İlgi çekme isteği
2. Sözel ifade becerilerinin henüz gelişmemiş olması
3. Uykusuzluk, yorgunluk, açlık ve hastalık vs.
4. Çocuğun duygularını kontrol edememesi
5. Anne babanın öfkesini sağlıklı yollarla ifade edememesi
6. Öfke durumlarının sonunda istenilen şeyin elde edilmesi
7. Ebeveyn tutumlarında tutarsızlık olması
8. Çocuğu ve isteklerini reddedici yaklaşımlarda bulunulması
9. Alay etme, tehdit etme, lakap takma, gözdağı verme, eleştirme ve azarlama



# NELER YAPILABİLİR?

- Öfke durumları ne zaman, nerede ve hangi durumlarda yaşanıyor, bunların tespit edilmesi ve bunlardan uzak durulması gerekir.
- Çocuğa sevgi ile yaklaşılmalı, desteklenmeli yüreklendirilmelidir.
- İsteklerini ağlayarak yaptırmaya çalışan çocuğunuza farklı isteme şekilleri anlatılmalı, ağladığında dedikleri yapılarak bu durumun pekişmesine olanak verilmemelidir.
- Çocuğa karşı sözel ve fiziksel şiddet uygulanmamalı.
- Çocuğun hazır olma durumuna bakılmadan emir ve isteklerde bulunulmamalıdır.



- Uykusuzluk, yorgunluk, açlık gibi konulara özen gösterilmelidir.
- Çocukların fikirlerine önem verilmeli, seçim yapmalarına olanak tanınmalıdır.
- Sakinleştikleri zaman konuşulmalı ve öfke yerine geçebilecek uygun yöntemlere karar verilmelidir. (Ör; Hadi biraz düşünelim bunun yerine başka nasıl davranabilirdin?, Seni çok seviyorum ama isteklerini bu şekilde ifade etmen doğru değildi.)
- Kalabalık bir ortamda iseniz daha sakin bir ortama geçilmeli

