

ÖFKE YÖNETİMİ ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ

Cumhuriyet Ticaret Mesleki
ve Teknik Anadolu Lisesi
Rehberlik ve Psikolojik
Danışma Servisi



Öfke Nedir?

Öfke; diğer pek çok duygu gibi yaşamımızda önemli bir yeri ve işlevi olan duygudur. Her insan diğer öfkelenmektedir ve bu gayet doğaldır. Önemli olan öfkelendiğimizde bu duygumuzu nasıl ifade ettiğimizdir. Öncelikle öfkelenmeyi doğal bir durum olarak görmeli ve öfkelenmemize sebep olan durumları iyi tanımlamalıyız.



Neden Öfkeleniriz?

Öfkelenmenin altında bir çok farklı etken vardır. Özellikle çocukların öfkelenmesindeki faktörler şunlar olabilir:

- İlgisi, sevgisi görememe
- İhtiyaçlarının karşılanmaması
- Aile içi sorunlar
- Arkadaş çatışmaları
- Akademik başarısızlık
- Ölüm/kayıp/yas durumları
- Problem, çatışma çözme becerilerinin yetersizliği
- Dışlanma
- Zorbaliğa maruz kalma

ÖFKEYİ ANLAMAK

Fiziksel İpuçları

- Terleme
- Kalp Ritminin Artması
- Göğüste sıkışma
- Baş ağrısı
- Titreme

Duygusal İpuçları

Öfke yönetimi için öncelikle kişinin öfkesine sebep olan duygusal faktörleri incelemek ve duygularını anlamasını sağlamak gerekmektedir. Öfkelenmenin altında bir çok duygu yatmaktadır.



ÖNERİLER

- Nefes kontrolü. Çocuğun öfkeli anında derin nefes almasını sağlayın.
- Gerekirse sakinleşebileceği farklı bir ortama alın.
- Sakinleştiğinde iletişime geçin ve onu eleştirmeden dinleyin.
- Olay anındaki duygu ve düşüncelerini farkına vardırarak sohbetlerde bulunun.
- Duygu ve düşüncelerinin farkına varınca, davranışları üzerinde konuşun. Kendisine ve etrafına verebileceği zararları, olasılıkları belirtin.
- Son olarak duygu, düşünce ve davranışlarının farkına varınca, çözüm yolları hakkında konuşun.
- Çok yoğun ve sürekli öfke problemi yaşıyorsa, rehberlik servisi ile iletişime geçin.

Davranışsal İpuçları

- Yumruk/diş sıkma
- Kapıyı çarpma
- Sesin yükselmesi
- Eşyalara zarar verme
- Vurma, itme gibi fiziksel müdahaleler
- Hayvanlara zarar verme

