

ÖFKE YÖNETİMİ

Çocukların öfkelerini yönetebilmeleri için kullanabileceğiniz birkaç öneri bulunmaktadır.

İYİ EĞLENCELER!

EBEVEYNE NOTLAR



Öfkeli bir çocuğa yardım ederken öncelikle sakince yaklaşarak onu öfkeliendiren şeyin ne olduğunu anlamalı, ardından da çocuğun kendisinin de öfkesinin nedenini anlamasına yardımcı olmalıyız.

Çocuğunuzun öfkeli anında ona kızmanız, bağırmanız ya da susturmaya çalışmanız öfkesini azaltmayacak olup, aksine daha da büyük öfke patlamasına sebep olabilir. Çocuğunuz sakinleştiğinde, onu neyin bu kadar öfkeliendirdiğini sorarak, duygusunu ifade etmesine yardımcı olabilirsiniz. Böylelikle öfkenin asıl kaynağına inebilirsiniz.



Duygularını anlatmasını desteklemek amacıyla yaşamış olduğu duyguları bir kâğıda yazmasını ya da çizmesini isteyebilirsiniz.

Çocuğa karşı yetişkin olarak iyi örnek olmak önemlidir. Çocuğunuzda görmek istediğiniz davranışları sizler sergilemelisiniz.



Ayrıca çocuğunuzun öfkesini ve enerjisini atarak rahatlayabileceği spor dallarına yönlendirebilirsiniz.

ÖNERİ: ÖFKE YASTIĞI

Öfke anlarında çocuğun öfkesini aktarabileceği bir öfke yastığı kullanabilirsiniz. Bu özellikle öfkeye ayrılmış bir yastık olmalıdır, sadece öfkeliendiğinde vurmak içindir.

