

## ÇOCUKLAR SİNİRLENDİKLERİNDE VE KAVGA ETTİKLERİNDE EBEVEYNLER NELER YAPABİLİR?

Her çocuk kızar, bağırır, sesini yükseltir, ağlar bazen tepinir ve küçük krizler geçirebilir. Burada önemli olan, ailenin krizi yönetme biçimidir.

Çocuklar arasındaki olaylarda;

**1.Aşama:** Öncelikle kavga eden çocukları ayırın.

**2.Aşama:** Çocukların sakinleşmelerine yardımcı olun.

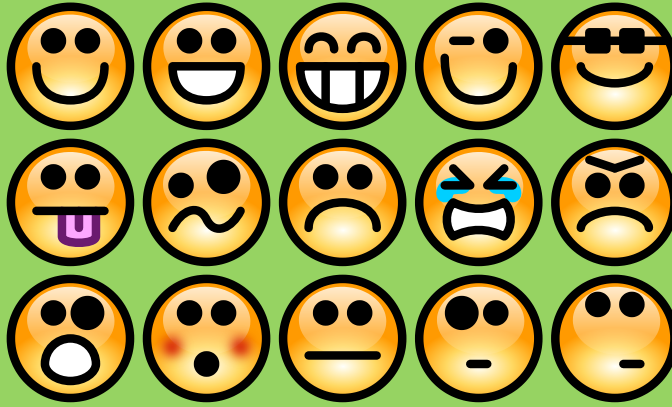
**3.Aşama:** Neden sinirlendikleri konusunda düşüncelerini sağlayın.

**4.Aşama:** Diğerinin duygularını anlamaları için çocuklara yardım edin.

**5.Aşama:** Olayla ilgili kendi duygularınızı çocuklara anlatın. Çocuklara öfkelenmenin doğal bir duygu olduğunu fakat başkalarına zarar vermenin kabul edilemez olduğunu söyleyin.

**6.Aşama:** Onlara olayla ilgili en iyi çözümü bulmaları konusunda destek olun.

**7.Aşama:** Şiddete başvurmadan olayı çözdüklerinde takdir edin.



## Genel Olarak Temel Duygular

- Öfke,
- Üzüntü,
- Korku,
- Mutluluk

olarak tanımlayabiliriz. Bu dört temel duygu dünya üzerindeki tüm insanların hissettikleri, fakat farklı şekilde gösterdikleri duygulardır.



## DUYGULAR

Duygu, bir kişiye veya bir olaya verdiğimiz tepkidir. Bir şey bizi mutlu ettiğinde, biri bizi kızdırdığında veya bir şeyden korktuğumuzda duygularımızı gösteririz.



## Nasıl yardımcı olabiliriz?

- Öfke, uygun yollarla ifade edildiğinde sağlıklı bir duygudur. Fakat uygun bir dille ifade anlatılmaz, kontrolü sağlanmaz ve saldırganlık gibi davranışlarla ifade edilirse yıkıcı bir duygu haline dönüşür. Bu nedenle çocukların öfkelerini uygun şekilde ifade etmelerini sağlamak gerekir iyi örnek olunuz.
- Anne baba olarak öncelikle çocuğunuzda görmek istediğiniz davranışı sizler sergilemelisiniz. Mesela, öfkenizi sağa sola bir şeyler atarak göstermek yerine kelimelere dökülebilir ve onlara asıl problemin öfke olmadığını, bu öfkeyi ifade edebilme biçimi olduğunu gösterebilirsiniz.

# ÖFKE GELİYORUM DER!

## Davranışlarda açık olarak görülen öfke işaretleri;

- Fiziksel ve sözel saldırı,
- Sorun çıkarma,
- İsyankâr davranışlarla kendini gösterebilir.

## Üstü kapalı davranışsal ve sözel öfke işaretleri;

- Güvensiz,
- Kıskanç,
- Tartışmacı,
- Alaycı ve yargılayıcı davranışlar biçiminde olabilir.

## Dolaylı olarak görülen öfke işaretleri;

- İçte kapanma,
- Psikosomatik belirtiler (kalp hastalığı, yüksek kan basıncı gibi),
- Depresyon,
- Suçluluk duygusu,
- Ağlama biçiminde ortaya çıkabilir.



## Duygular ve Öfke Kontrolü Veli Bülteni

