

# ÖFKE NEDİR??

Tüm insanlarda görülebilen, düşünceler ve yaşantılar sonucu oluşan doğal bir duygudur. Burada önemli olan öfkemizi kontrol edebilmektir.

## GENEL NEDENLERİ

Çevresi tarafından reddedilme

Aşırı yasaklar ve kurallar

İstekler engellendiğinde

Duyguların bastırılması

Değersiz görülme

Saldırı ve şiddete mağruz kalma

İhtiyaçların karşılanmaması



# VELİLER

## FİZYOLOJİK BELİRTİLER

Nefes alıp vermede sıklık

Yüz kızarması ve terleme

Kalp atışının hızlanması

El sıkma ve el titremesi

Aşırı stres ve gerginlik



Bizi Takip Edin

## ÖFKE ANINDA YAP

Karşıdaki kişiye zarar  
veren davranışları  
kabul et

Rahatlamak için egzersiz  
yap ya da günlük tut

Hissettiğini net bir  
şekilde ifade et

## ÖFKE ANINDA YAPMA

Sadece özür dileme

Bağırma, tehdit etme  
ve fiziksel temasta  
bulunma

Duygularını kabul et  
ve başkalarını  
suçlama

## AİLELERE ÖNERİLER

Öfke anında çocuğunuzla tartışmayın

Çocuğunuzun etkin dinleyin

Çocuğunuzun derin nefesler alıp vermesini  
sağlayın

Çocuğunuzun açık alanlara yöneltin

Sessiz bir ortama gidip uzaklaşmasını sağlayın

Çocuğunuz rahatladığında hissettikleri üzerine  
konuşun



shutterstock.com · 662219446

