



ÇOCUKTA ÖFKE

ÇOCUK YAŞIM

Psikolojik Danışman

Sefer Faruk TEPE

4-5 yaşın altında kontrol edilemeyen aşırı öfkeli davranışlar, ileride zor zamanların yaşanmasına yol açabilir.

ÇOCUKTA ÖFKE NEDEN OLUR?

Özellikle küçük yaşlardaki çocuklar kendilerini ifade edemedikçe öfke problemi yaşarlar.

Aile büyüklerinden sürekli öfkeli davranışlar gözlemleyen çocuklar, aileyi öfke konusunda da model almaya başlar.

Öfke ile istediğini elde etmeyi öğrenen çocukta bu davranış eğilimi sıklaşır.



**Şiddet içerikli film,
video ve oyunlara
kısıtlama getirilmelidir.**

**Çocuğun duygularını
içinde biriktirmesi
engellenmelidir.
Öfke patlamalarının
yaşanmasındaki en büyük
etken birikme olduğu
unutulmamalıdır.**

Öfke Kontrolü Nasıl Sağlanır?



**Çocuk öfke ve taşkınlık
göstererek dikkat çekmek
istediğinde verilen tepkilerin
normalliği ve sakin kalınması
çocuğun öfkeli davranışlarla
bir yere varamayacağını
bilmesi yönünden önemlidir.**

**Çocuklara tutarlı sevgi
verilmelidir. Her
istediğini elde eden
çocuklarda öfke kontrolü
daha az olmaktadır.**

**Çocuk öfkelenildiği sırada
dikkatini başka yöne
çekmek veya çocuğa
nefes egzersizi yaptırmak
öfkeyi yatıştırabilmektedir.**

**Çocuğa herhangi birine
şiddet uyguladığında
karşısındaki kişiyi ne
kadar üzdüğü ve canını
acıttığı anlatılmalıdır.**