

# GÖRÜKLE DUMLUPINAR

## İLKOKULU

### REHBERLİK SERVİSİ

#### DUYGULAR VE ÖFKE KONTROLÜ

#### VELİ BÜLTENİ



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

*Duygular tüm insanlar içindir ve hayatımızın bir parçasıdır.*

*Duygunun iyisi, kötüsü, yanlışı, doğrusu yoktur. Nasıl ifade edildiği önemlidir.*



Duyguları tanımlamak, kontrol etmek bazen karmaşık ve yorucu olabilir. Bu nedenle çocuklarımızın üzüntü, kızgınlık, pişmanlık, hayal kırıklığı gibi olumsuz duyguları yaşamasını da (kontrollü olarak) izin vermeliyiz

#### *Çocukların Duyguları İfade Edebilmesi İçin Onu Destekleyin. Nasıl mı?*

1. Her çocuğun, her duyguyu hissetme hakkı olduğunu kabul edin.
2. Duygularını yargılayamayın.
3. Korktuğunda, kıskandığında, üzüldüğünde ayıplamayın, dalga geçmeyin
4. Çocuğun duygularını sizinle paylaşmasının sizin için değerli olduğunu O'na hissettirin.
5. Ona ifade etme becerisi kazandırın. Sözel, resim ya da yazı...
6. Onu her zaman etkin ve ilgiyle dinleyin.
7. Siz de duygularınızı ona anlatın.
8. Çocuklar duyguları nasıl yaşayacağını ve göstereceğini ilk kez ailede öğrenirler Yaptığınız ve söylediğiniz her şeyle örnek olduğunuzu unutmayın.

### 5 Adımda Duygu Kontrolü

- 1 Dur! Nefes al-ver, nefesini izle
- 2 Kendine sor "Nasıl hissediyorum?"
- 3 İstersen duygunu söyle, istersen bir yere yaz.
- 4 Duygunu fark et, sadece bekle
- 5 Kendine sor. Neye ihtiyacım var? Ne yapabilirim?

Sosyal Duygusal Öğrenme Akademisi

### Çocuğunuz güçlü duygular yaşarken siz neler yaşıyor/hissediyor olabilirsiniz...

Hayal kırıklığı

Bağırarak ve ceza vermek döngüsüne sıkışmak

Bir an önce susturma isteği

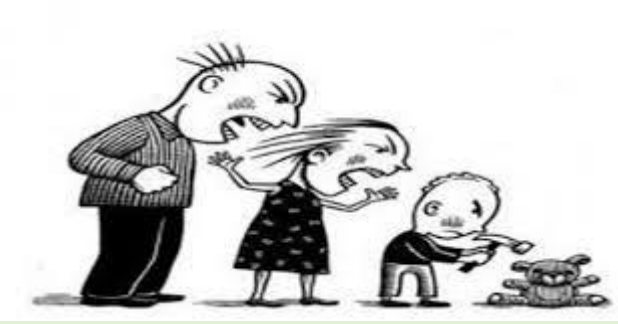
Diğer ebeveynin verdiği tepkiden rahatsız olmak

Çaresizlik

Hayalkırıklığı ile verdiğimiz tepkinin neden olduğu suçluluk

Sosyal Duygusal Öğrenme Akademisi

## Öfke Duygusu



Öfke uygun ifade edildiğinde, diğer tüm duygularımız gibi son derece doğal bir duygudur. Ancak kontrol edemediğimizde yıkıcı bir hale dönüşürse ilişkilerimize, sosyal, okul-ış hayatımıza zarar verir, sorunlara yol açar.

Öfke birçok durumdan kaynaklanabilir: Engellenme, kışkırtma, reddedilme, rahatsız edici, hoş olmayan uyaran, , ekonomik, kültürel ve sosyal faktörler, biyolojik faktörler, haksızlığa uğrama vb. durumlar sayılabilir. Ancak yaşam içinde zorluklarla, istemediğimiz durumlarla karşılaşma olasılığımız olduğuna göre bakış açımızı değiştirip, öfkemizi kontrol edebilmemiz önemlidir.

Öfke Kontrolü öfkemizi kontrollü bir biçimde kendimize ve çevremizdekilere zarar vermeden ifade edebilmektir. Öfkemizi kontrol edemediğimizde olumsuz sonuçlarını görmeye başlarız.

### Peki, öfkemizi nasıl kontrol edebiliriz?

Öfke kontrolünü öğreten pek çok yöntem olmakla birlikte doğru yöntem kişiden kişiye değişir. Doğru yöntemi seçerken kişinin kendi özelliklerine göre hareket etmesi gereklidir.

Aşağıda kullanılabileceğiniz ve çocuklarınıza da öğretebileceğiniz bazı yöntemler örneklendirilmiştir:

### Öfkeyi Azaltmak İçin Yapılabilecekler

1. Dur ve hareket etmeden önce düşün.
2. Kendine sakin ol, gevşe gibi telkinlerde bulun
3. Nefes egzersizleri yapmayı dene
4. Hayal gücünü kullan ve seni mutlu eden şeylere odaklan
5. Öfke duygunun çok yoğun olduğunu hissediyorsan ortamdan uzaklaş
6. Geçici bir duygu olduğunu hatırlayarak sakin kalmaya çalış.
7. Öfkenin geçmesi için zaman tanı
8. Öfkenin artmaması için dikkatini farklı şeylere ver. Resim, spor, yazmak...
9. Sorunla karşılaştığında bağırmanın, şiddetin çözüm olmadığını fark et ve çözüm yolunu değiştir.
10. Öfkenle baş edemediğini düşünüyorsan destek almaktan çekinme



Öfke kontrolü demek, öfkeyi saklamak, bastırmak demek değildir. Sakinleşip, kendini ifade etmeye hazır olduğunda bu durumu paylaşmalısın.

### Çocukların Duygusal Dayanıklılığını Güçlendirmek için İpuçları

Birlikte kaliteli zaman geçirmek: Çocuklar sevildiklerini ve değer verildiklerini hissettiklerinde duygusal olarak güçlenirler.	Duyguları ifade etmek: Çocuklar korkularını, endişelerini güvencikleri biriyle paylaşabileceklerini öğrenirler.
Karşılaştıkları problemleri çabucak çözmek yerine, çocuklara kendi problemlerini çözmeye çalışmaları için alan ve fırsat vermek	Bir başarısızlık ya da hayal kırıklığı yaşadıklarında gösterdikleri çabayı övmek ve tekrar denemeleri için cesaretlendirmek
Hatalarını kabul etmek: Hataların öğrenme ve gelişimin bir parçası olduğunu öğrenmelerini sağlayın.	Çocuğunuz çözmediği bir sorunla karşılaştığında sorularla yönlendirerek çözüme ulaşmasına yardım edin.

Çocukların iyi beslenmelerini, uykularını almalarını ve fiziksel egzersiz yapmalarını sağlayın.

**tutor doctor**  
How learning hits home.

Sosyal Duygusal Öğrenme Akademisi

### Kaynaklar

Nilüfer Ram/Duygu Kontrolü Bülteni, Sosyal Duygusal Öğrenme Akademisi, Odtugvo Öfke Kontrolü Bülteni, e-psikiyatri.com