

# Öfke Ne Zaman Sağlıksızdır?

Öfke, her insanın doğasında vardır ve uygun yollarla ifade edildiğinde sağlıklı bir duygudur.

Sağlıklı öfke nöbetleri en fazla 1,5 ve 2,5 yaş civarında kendini gösterir. 2 yaş sendromu ve 3 yaş sendromunda olan çocuklarda bu özelliğe oldukça rastlarız. Ağlama, bağırma, kendini yerlere atma, ısırma gibi birçok davranış bir arada görülebilir.

Öfkenin normal dışı kabul edilebilmesi için de bazı kriterler vardır. Öfkenin şiddeti, sıklığı ve süresine dikkat etmek gerekir. İnsanlara zarar verme, şiddet uygulama, kendine zarar verme gibi davranışlar görüldüğünde, sebepleri araştırılmalı ve gerektiğinde psikolojik destek alınmalıdır.



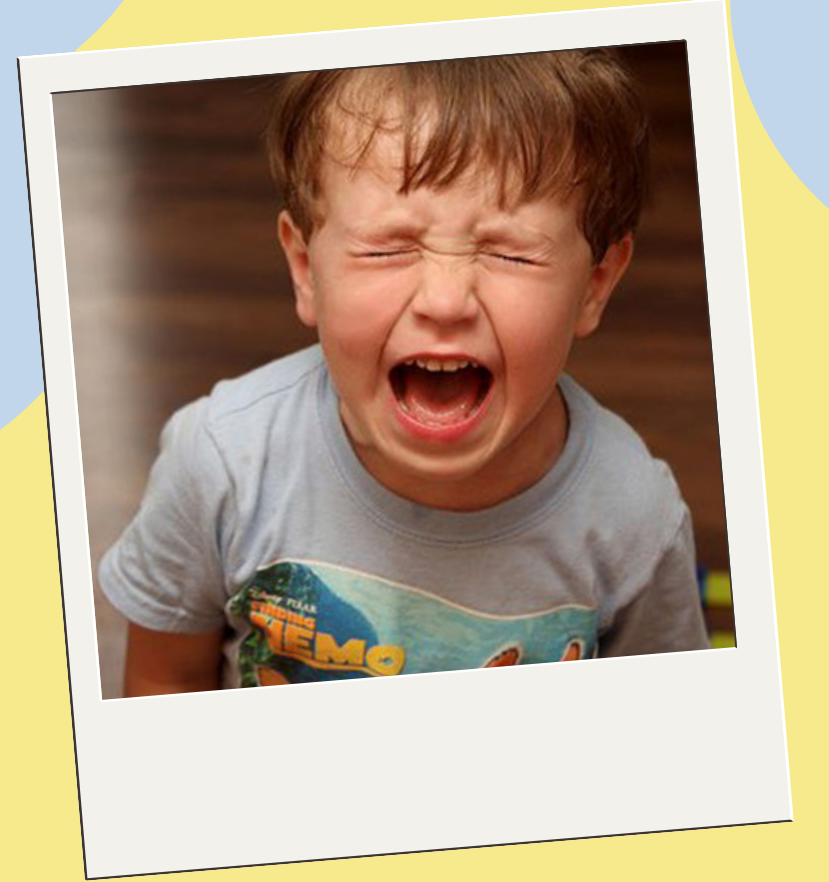
## Daha Fazla Bilgi İçin :

(0212) 694 91 47



Cihangir Mah. Meşrutiyet Cad..  
NO: 64 Kat: 2 Nimet Kamuran  
Korkmaz Özel Eğitim Uygulama  
Okulu Binası AVCILAR /  
İSTANBUL

<http://avcilarram.meb.k12.tr>



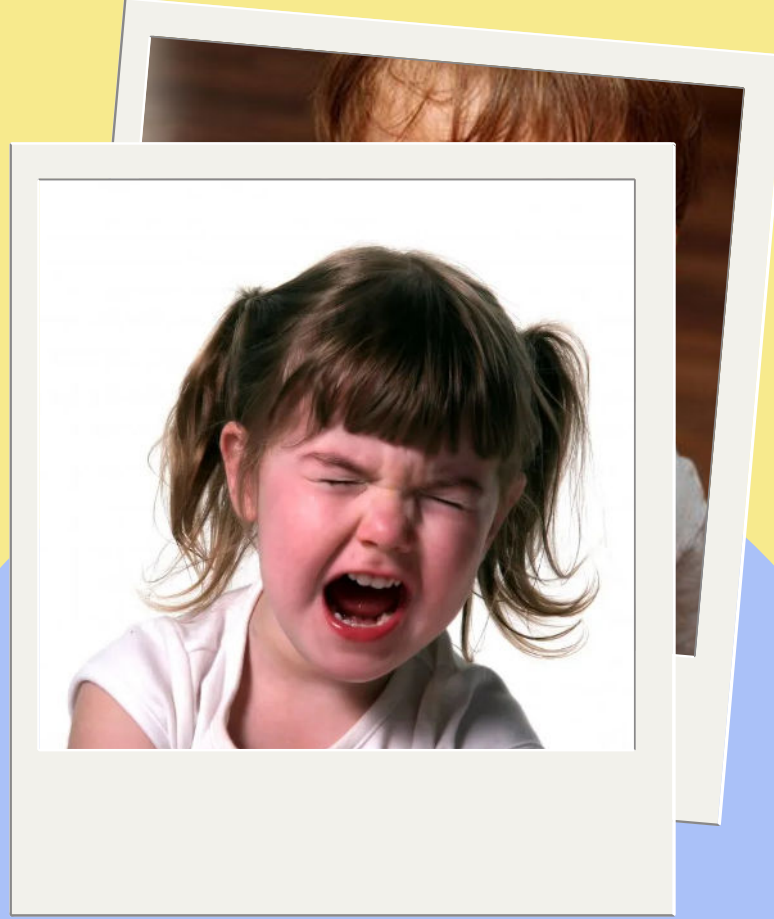
# Çocuklarda Öfke Nöbeti

Avcılar Rehberlik ve Araştırma Merkezi



# Öfke Nöbetlerini Önlemek İçin Öneriler

- Çocuğunuzun öfke nöbetlerinin hangi durumlarda olduğunu tespit edin ve bunlardan uzak durmaya çalışın.
- Çocuğa çok ani, hazır olmasına fırsat vermeden emir ve isteklerde bulunmayın. Örneğin; Çocuk parkında kaydırdan kaymaya kendini kaptırmış çocuğunuza, hadi artık eve gidiyoruz demek yerine, 10 dakika daha kay, sonra eve gideceğiz diyebilirsiniz.
- Çocuklar uykusuzluk, yorgunluk, açlık gibi durumlara tahammül edemezler. Bunlara özen göstermeniz çocuğu rahatlatacaktır.
- Çocuklarınızın seçim yapmalarına imkan verin, doğrudan fikirlerinizi dikte etmeyin.
- Tutarlı olmak ve konulan kuralları fire vermeden uygulamaya çalışmak, çocuklarda orta ve uzun vadede öfke ve olumsuz davranışların ortadan kalkması için yardımcıdır.



**"Anne-baba çocuğuna inanırsa, çocuk kendine inanır.  
Çocuk kendine inanırsa,  
zamanla herkes ona inanır."**

**Doğan Cüceloğlu**

# Öfke Nöbeti Anında

- Çocuğa iyi yönde model olunmalı, öfkeye öfkeyle karşılık verilmemelidir.
- Öfke nöbeti sırasında çocuğa özel ilgi gösterilmemeli ve görmezden gelinmelidir. Net ve kararlı bir tutum içinde olunmalıdır. Öfkesi bastırılmaya çalışılmamalıdır. Kızma ve bağırma şeklinde tepki vermek öfkesinin artmasına sebep olacağından bu tutumlardan kaçınılmalıdır. Sakinleştikten sonra duyguları yansıtılmalıdır. Örneğin, "Bundan dolayı öfkelendin."
- Bir yandan da kendisine ve çevresine zarar vermemesi için güvenlik önlemleri alınmalıdır.
- Öfke sonrasında istediği hemen yerine getirilmemelidir. Yaptığı davranışın dezavantajları gösterilmelidir.
- Öfke nöbeti sonrasında nedenleri konuşulmalıdır. Öfkenin olağan bir duygu olduğu ama fazlasının zarar verdiği anlatılmalı, sorun birlikte iş birliğiyle çözülmeye çalışılmalıdır.
- Asla onu sakınleştirse ödüllendireceğinizi söylemeyin. Çünkü bu durum ödül için öfkesini kullanmasına sebep olur.