**Öfke Nedir?**

 **İstenmedik durumlara verilen doğal bir tepki olarak tanımlanabilir. “Öfke” kelimesi her ne kadar olumsuz duyguları hatırlatıyor olsa da aslında kararında olan öfke bize zarar vermez. Öfkenin de hayatın bir parçası olduğu unutulmamalıdır. Önemli olan öfkemizi nasıl ifade ettiğimizdir. Unutulmamalıdır ki uygun yöntemlerle ifade edilen öfke bastırılan öfkeden daha iyidir.**

****

**Çocuklarımızın Öfke Anında Nasıl Davranmalıyız?**

1. **Öncelikle çocuklarımıza örnek olduğumuzu unutmayalım. Öfkelendiğimizde verdiğimiz tepkilerin benzerini çocuklarımızın da vereceğini unutmayalım.**
2. **Çocuklar istemedikleri durumlara verdikleri saldırganca tepkiler onların vücudundaki fazla enerjiyi atmalarını sağlamaktadır. Bunun önüne geçebilmek için çocukları fiziksel aktivitelere yönlendirmek gerekmektedir.**
3. **Sorunun kaynağını bulabilmek için onunla konuşmak çocuğumuzun sakinleşmesine yardımcı olacaktır.**
4. **Çocuk saldırganca davrandığında istediğinin elde edilmesine izin verilmemelidir. Bu davranışınızın devamı sağlanmalıdır.**
5. **Kendisine saygı gösterilmeyen çocuk başkasına saygı göstermez. Bu yüzden öncelikle çocuğunuza değerli olduğunu hissettirin.**
6. **Öfke anında çocuğunuzun derin nefes almasını sağlayın.**

****

* **Ve unutulmamalıdır ki eğer çocuğunuzun çok sık öfkelendiğini düşünüyorsanız bir uzmandan yardım alınız.**

**MERSİN**

**ZEYNEP TOROĞLU ÇAMLIBEL LİONS ANAOKULU REHBERLİK SERVİSİ**

**NİSAN BÜLTENİ**