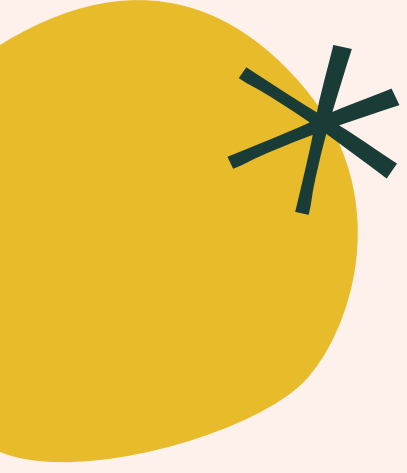


ÇOCUKLARDA ÖFKELİ  
VE SALDIRGAN  
DAVRANIŞLARI NASIL  
ÖNLERİZ?

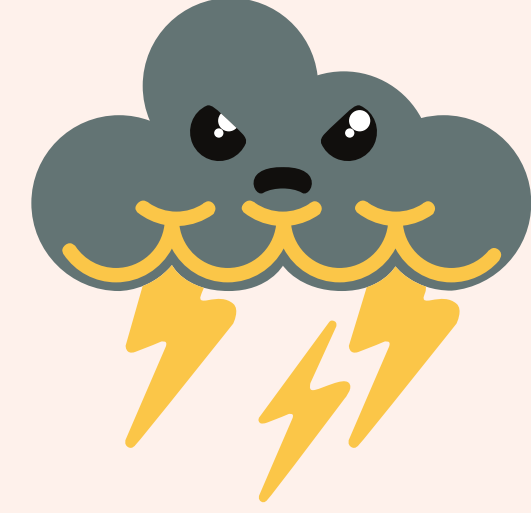


# ÖFKE NEDİR?

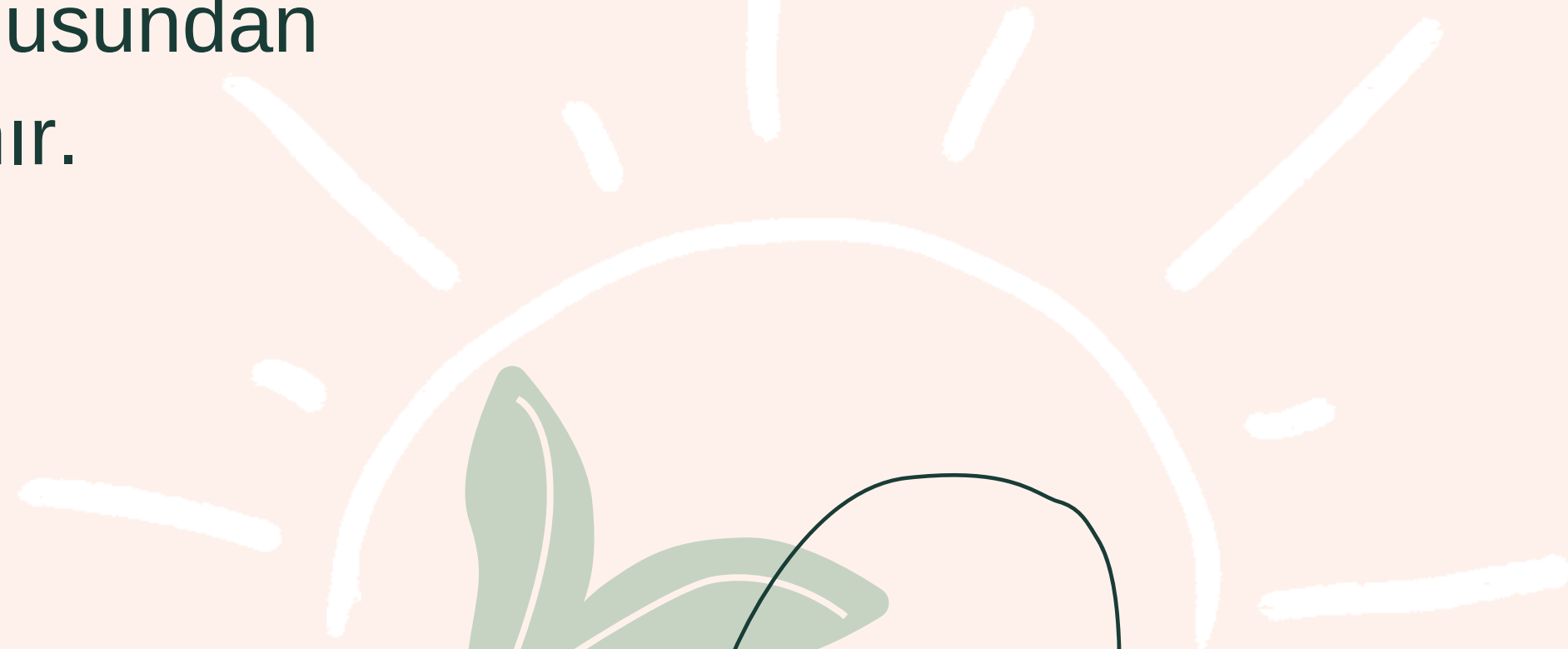


Çocuğun ilişkilerinde hissettiği acı ve reddedilme duygusundan kaynaklanır.

Mutluluk, hüznün, şaşkınlık, korku gibi **doğal** bir duygudur.

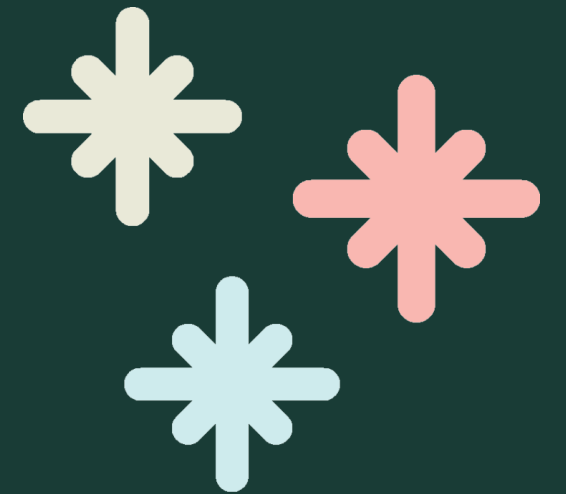


Kişinin kendisine saygı duyulmasını istediği için başlattığı bir çeşit isyandır.




# Öfke ve Saldırganlık Aynı Mıdır?

Öfke değil ifade edilmiş  
biçimi yanlış olabilir.  
Saldırganlık da öfkenin  
yanlış bir şekilde  
ifadesidir.



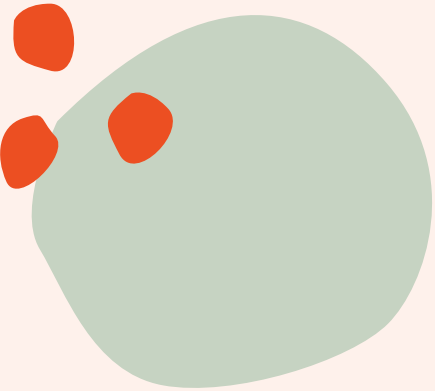
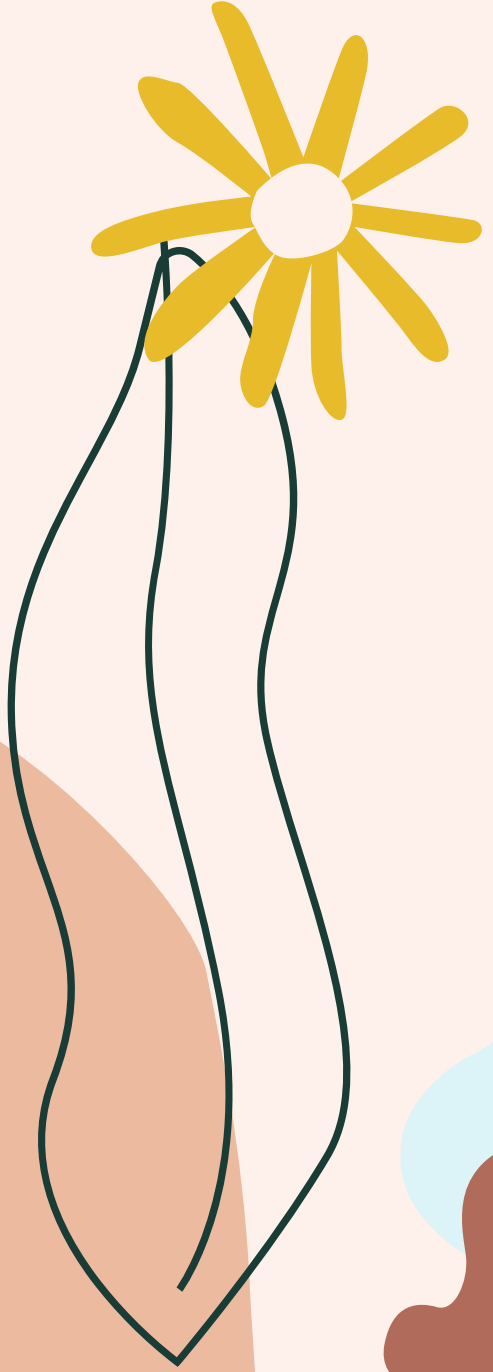


Öfkenin,

- Ne olduğu
  - Ne gibi sonuçlara sebep olduğu
  - Öfke karşısında ne yapmamız gerektiği
- gibi sorulardan önce
- öfke tepkisinin altındaki nedenleri**  
bulmalıyız.
- 

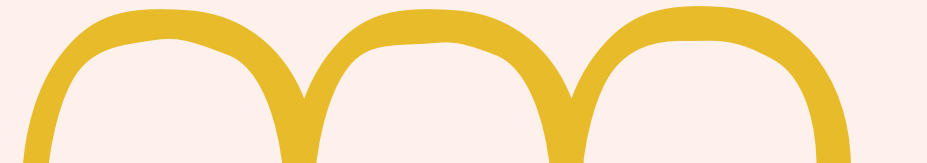
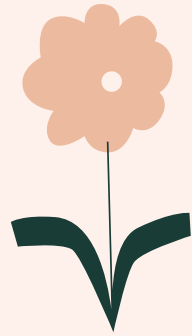


Çocuğum çok öfkeli ve saldırgan davranıyor, evde kontrol edemiyoruz, ne yapmalıyız ?



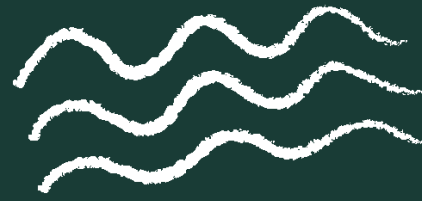
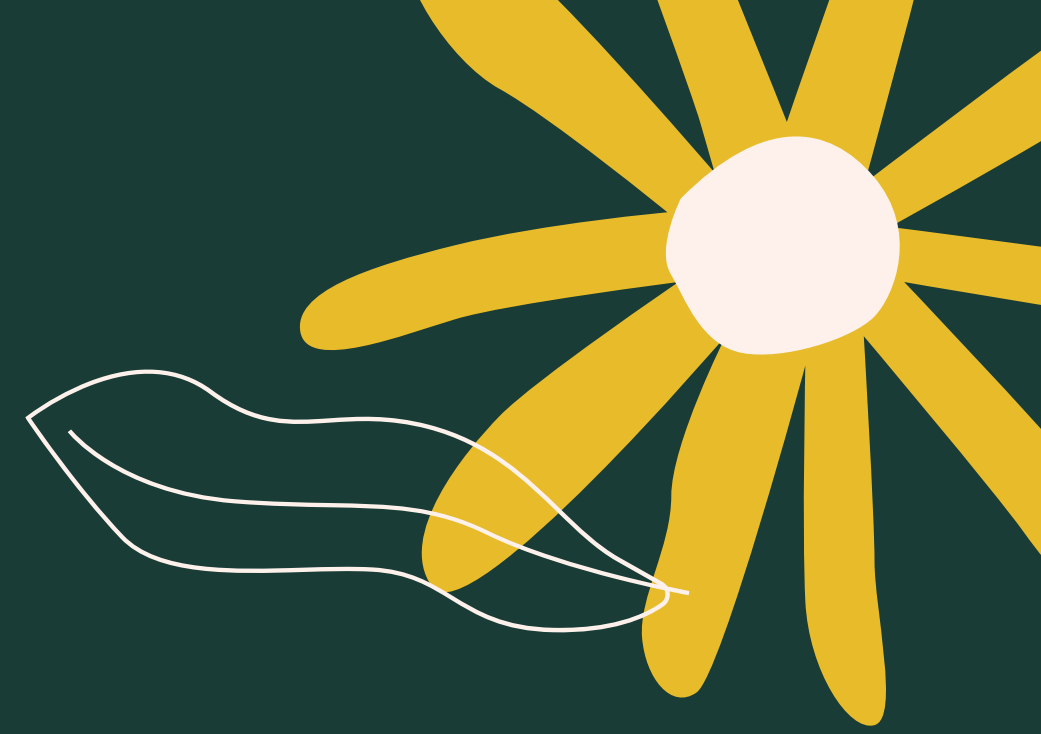
# Çocuklarınıza İyi Model Olun

Her şeyden önce ana-baba çocuğa saldırganlık modeli olmamalıdır. (Evde dayak yiyen bir çocuk varsa kardeşini dövüyor. Kardeşi yoksa okulda en ufak bir sorunda arkadaşına vuruyor ya da hayvanlara eziyet ediyor.)



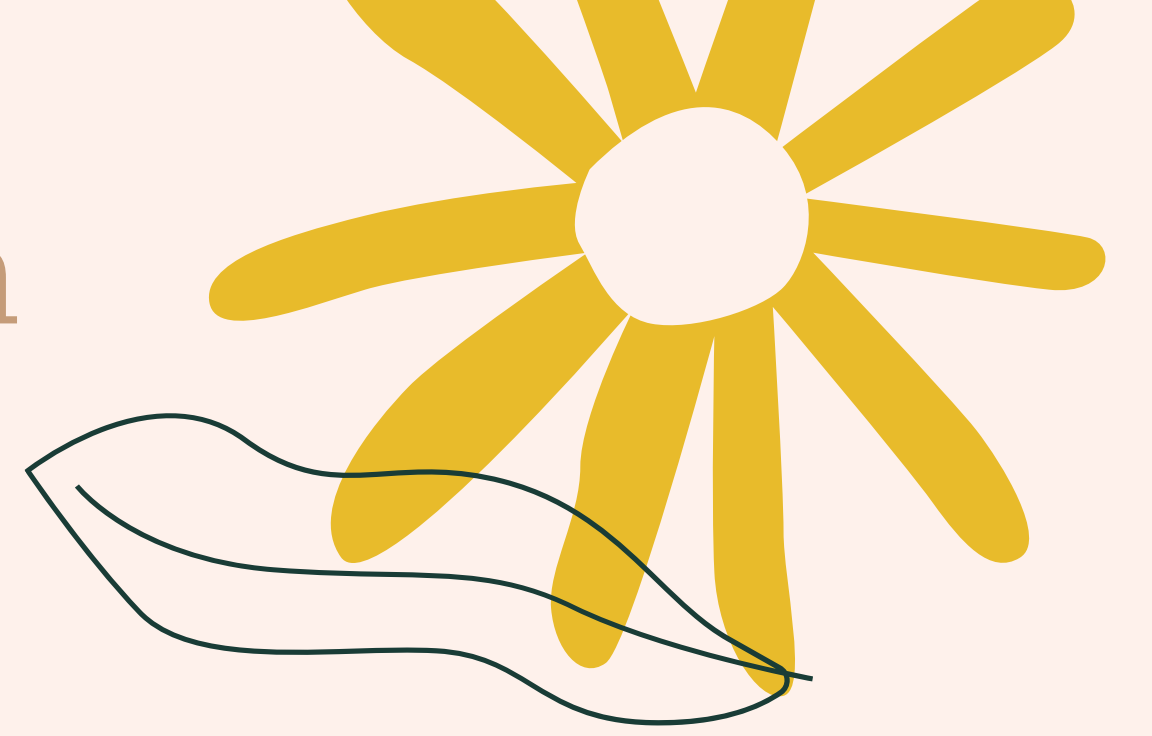
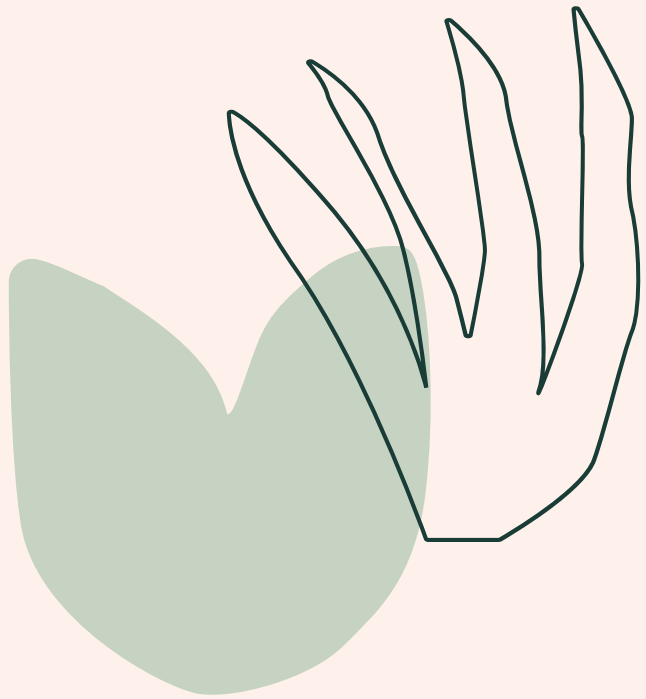
# Olumsuz Davranışta Toleransınızın Sınırı Olsun

Çocuğun istekleri bu tip davranışlar yapınca yerine getiriliyorsa, çocuk isteklerini yaptırmada araç olarak görmeye başlar. Bu yolla istekleri yerine getirilmemelidir.

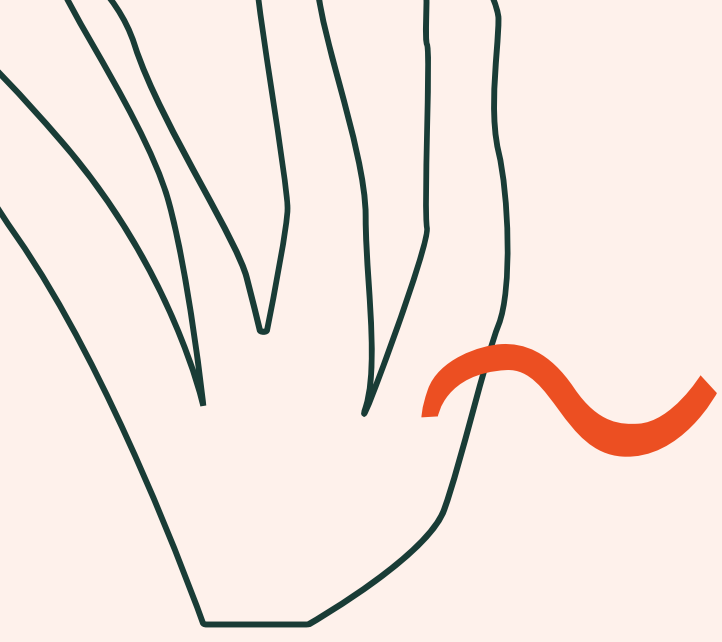


# Olumsuz Davranışı Anında Uyarın

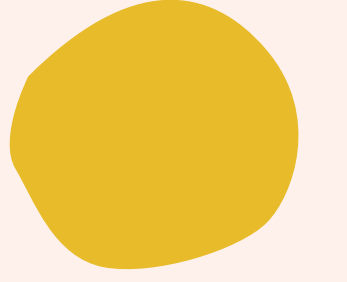
Saldırgan davranışlar ödüllendirilmemeli ve onun bu davranışının istenmeyen bir davranış olduğu hemen gösterilmelidir.







# Şiddet Yok!



Saldırgan davranışlar kesinlikle dayakla cezalandırılmamalıdır. Ana-babanın ilgisi ,sevgisi azaldığında ve fiziksel cezalar uzun süre devam ettiğinde; çocukta saldırgan, asi, sorumsuz davranışlar gelişir.

Dayak saldırgan davranışın hemen bitiminde uygulandığı zaman, onun hemen kesilmesini sağlayabilir ancak, **çocukta düşmanca duygular geliştirir.**



# Zaman Tanıyın

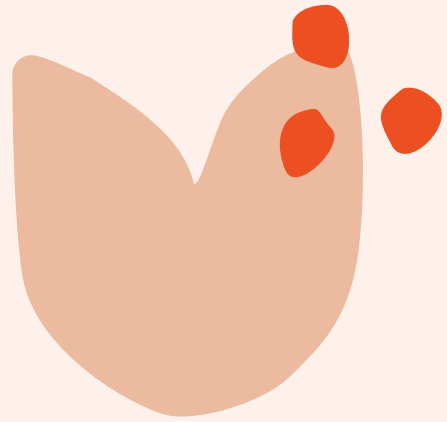


Çocuk gergin ve sinirliyken onunla tartışmamalı, sakinleşmesini beklemeli ve daha sonra davranışı ile ilgili konuşulmalıdır.



# Sorumluluk Verin

Çocuğa sosyal olgunluğuna uygun çeşitli sorumluluklar verilmeli, başarabileceği kadarıyla bir çok şeyleri başlatıp, bitirmesi sağlanmalıdır. Çocuk başarıma duygusunu yaşamalıdır.



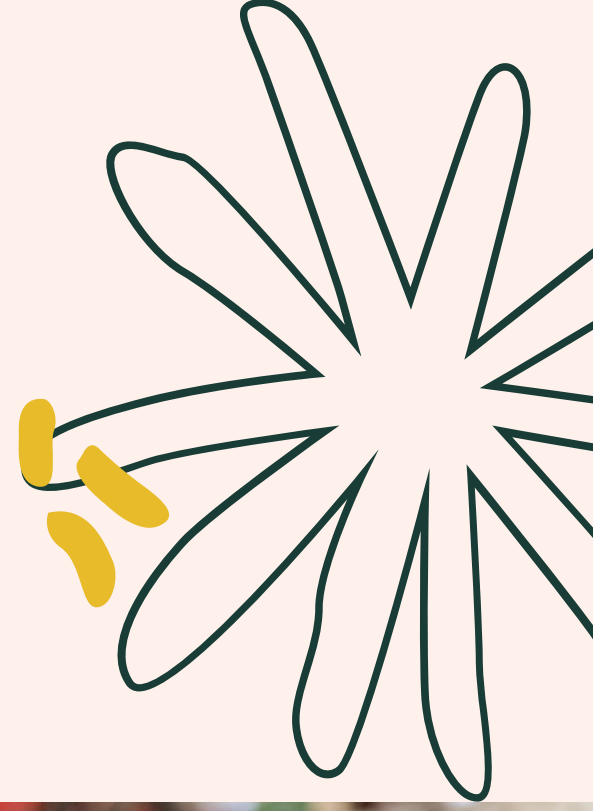
# Davranışın Olumsuz Sonuçlarını Gösterin

Çocuğa bu davranışın dezavantajları gösterilmelidir. Saldırgan davranışları ile isteklerini elde edemeyeceğini, istediği şeyleri kaybettiğini görmeli ve yaşamalıdır.



# Olumlu Davranışı Ödüllendirin

Ana-baba ve diğer yetişkinler çocuğun olumlu davranışını görüp, olumsuz davranışı görmezlikten gelmelidir. Çocuk bu davranışı yapmadığında sözel olarak ödüllendirilmelidir. Ör:10dk. kavga etmeden ve bağırmadan oynadığında bunu sözel olarak ödüllendirme vb.





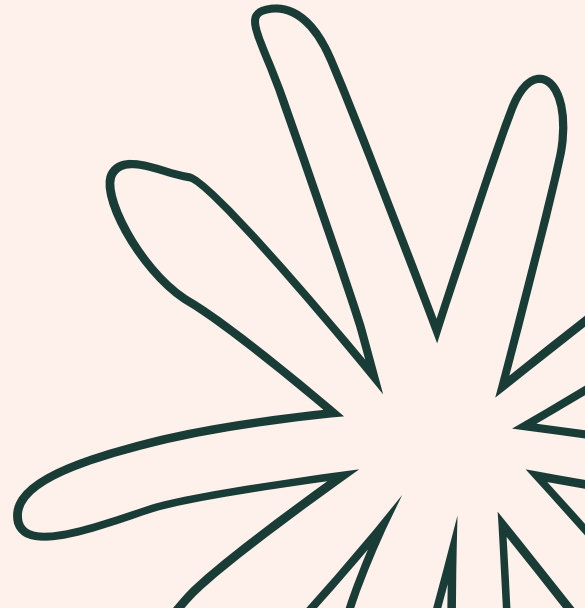


# Enerjisini Farklı Yönlere Yönlendirin

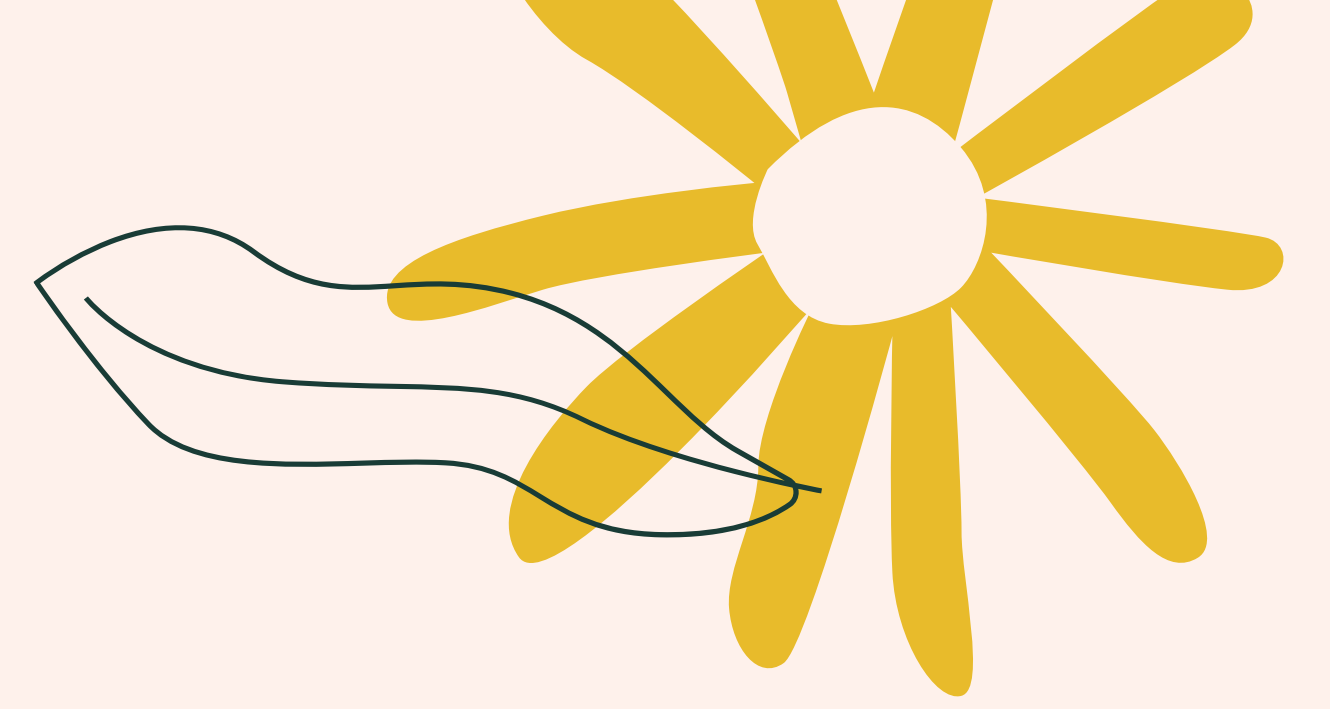
Çocuğun dışarıda oynamasına izin vermek  
çocuğun gerilimini azaltır ve enerjisini  
boşaltma imkanı sağlar.



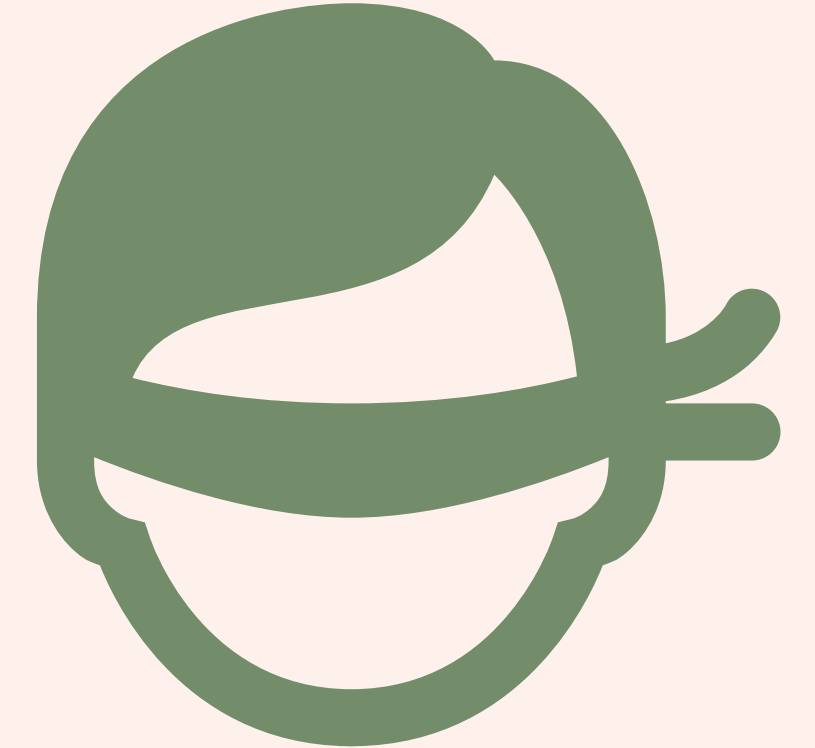
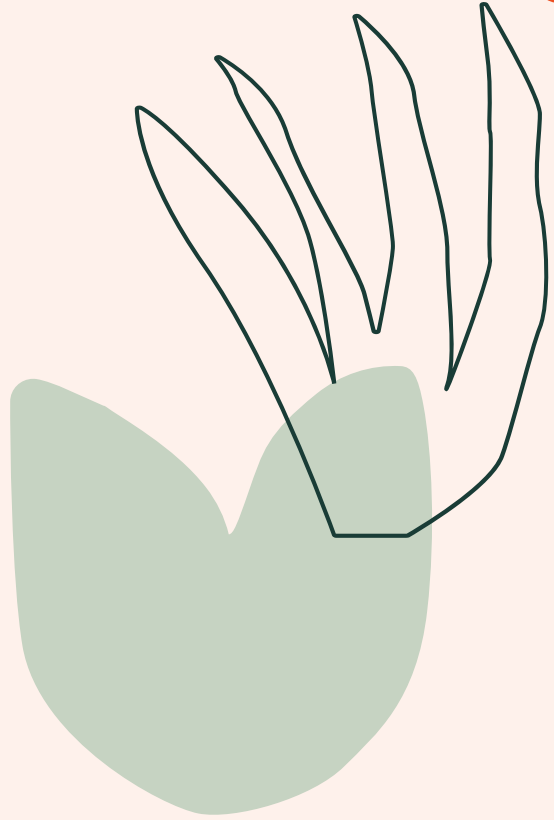
**Tabi ki pandemi sürecinde evdeki  
etkinliklere ağırlık vermeliyiz**



# Görmezden Gelin

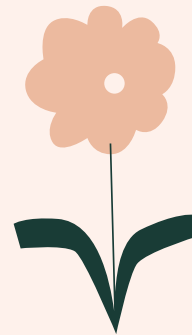
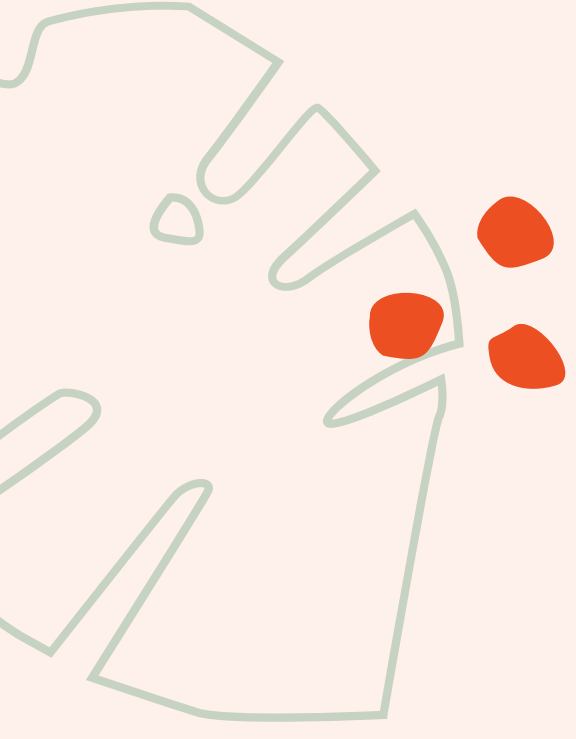


Saldırgan davranış diğer çocukların güvenliğini ciddi bir şekilde tehdit etmedikçe bu davranışın üstünde durmamak gerekir.



# Kendi Kendini Sakinleřtirmesini Öğretin

Çocuk oldukça dürtüsel davranıyorsa ve onun bu yönünü kontrol etmede güçlük yaşıyorsa;çocuğa başkalarına vuracağı zaman, kendi kendini engelleyici cümleler söylemesi öğretilir.Ör:10'na kadar say ve ona vurma gibi.





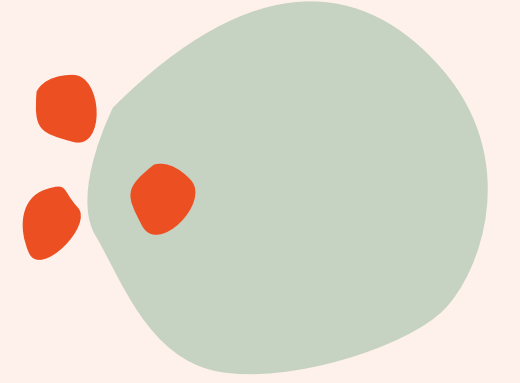
# Saldırgan Modellerden Uzak Tutun

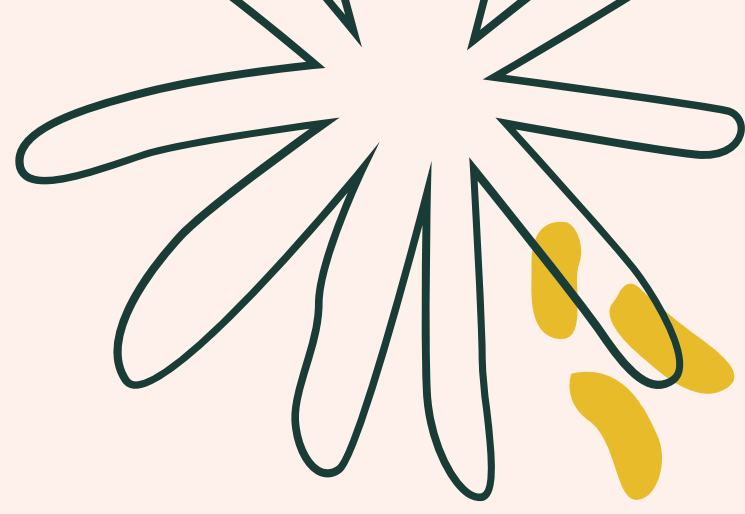
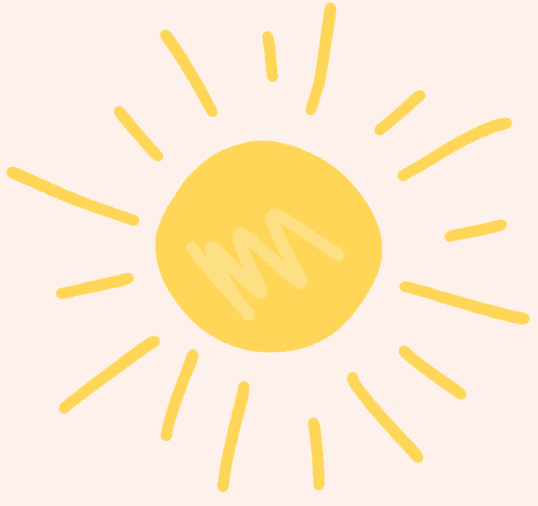
TV deki şiddet içeren programları seyretmesi engellenmelidir. Eğer kesinlikle engel olunamıyorsa, ana-baba çocukla birlikte seyrederek Şiddetin sonuçlarını tartışabilirler. Ayrıca bu Şiddet filmlerinin gerçek yaşamın modeli değil, kurmaca olduğu çocuğa anlatılabilir.



# Alternatifler Bulun

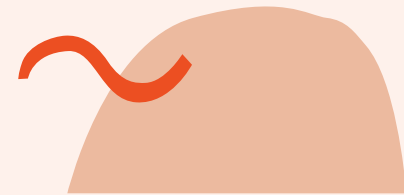
Yumruklanabilen kil, çakılabilen çiviler, resim çizme, boyama çocuğun kızgınlık duygularını kontrol altına almayı sağlayabilir. Ayrıca futbol, basketbol gibi sporlar kabul gören çıkış yollarıdır.





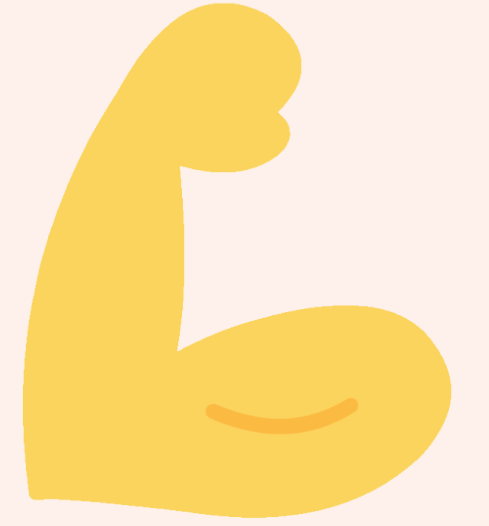
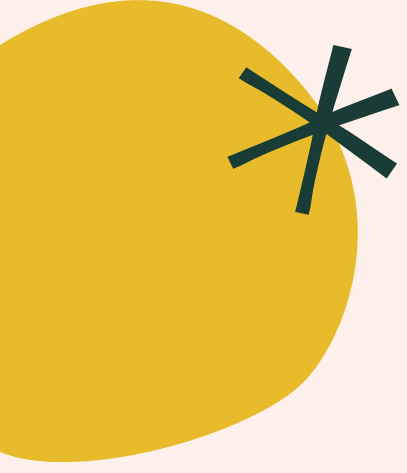
# Çocuğunuzun İhtiyaçlarını Fark Edin

Her yaş ve dönemde çocuğunuzun temel ihtiyaçları zamanında yerine getirilmelidir.



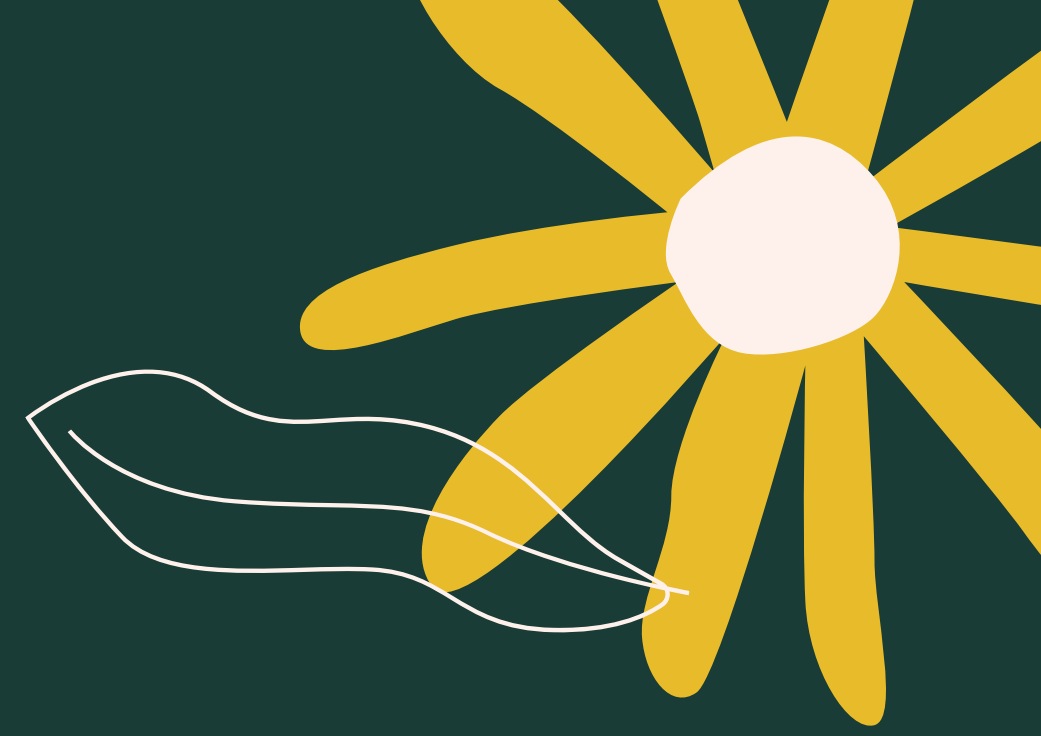
# BABALARA ROL VERİN

Öfke kontrolünde sorun yaşayan çocukların özellikle baba ile daha çok birlikte olması sağlanmalıdır.





# BEN DİLİ KULLANIN



Saldırgan davranışlar ortaya çıktığında, yetişkinler sakin davranmalı, anormal duygusal tepkiler yerine ben dilini kullanmalıdır.  
Ör: Böyle kavga ettiğin zaman rahatsız oluyorum, üzülüyorum gibi.





**SON OLARAK  
ÇOCUKLARINIZI KOŞULSUZ SEVİN  
ÇOK SEVİN**



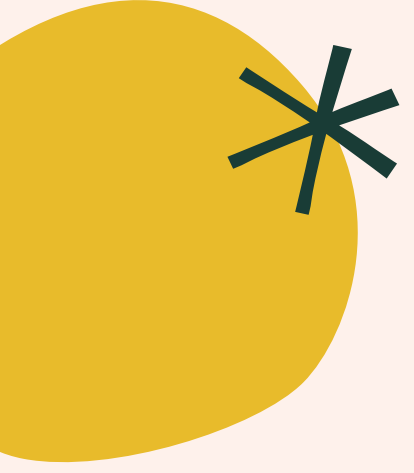


# ÖFKENİZİ BASKILAMAYIN

“Acını yaşa, öfkeni yaşa. Ve seyret. Kendini sakın bastırma. Öyle suyun üstünde akan yaprağa bakar gibi bak, seyret. Uzanıp onu almaya kalkışma. Kendini suçlama. Olacak olandan kaçamazsın. O yüzden hiç bastırma kendini, baskılama.

**Çünkü insan bastırıldığı duygunun esiri olur...**

**CAHİT ZARİFOĞLU**



# TEŐEKKÖRLER

UZMAN PSİKOLOJİK DANIŐMAN  
**EMİN OKAN OKYAY** HOCAMA SUNUMA KATKI  
SAĐLADIĐI İÇİN TEŐEKKÖR EDERİM



**EMİN OKAN OKYAY**  
UZM. PSİKOLOJİK DANIŐMAN

Dileyenler AŐaĐıdaki  
Adresten Kaynakçaya  
UlaŐabilir

<http://www.nirvanasosyal.com/m/h-1128-cocuklarda-ofkeli-ve-saldirgan-davranislari-nasil-onleyebiliriz.html#.YI68M5xzDRF>.  
whatsapp





**DUYGU ÖZTÜRK**

**OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI**

