



Hasan Ünlükahraman  
Ortaokulu

Rehberlik ve Psikolojik  
Danışma Servisi

# ÖFKE YÖNETİMİ VELİ BÜLTENİ

## PSK. DAN. TUNAHAN BEŞKEÇİLİ



### ÖFKE NEDİR?

Öfke, çoğu zaman haksızlığa uğradığımızı düşündüğümüzde ortaya çıkan bir duygudur. Genel kanının aksine öfke; tıpkı sevgi ve mutluluk gibi normal bir duygudur.

Keyifli bir haber aldığımızda sevinmemiz gibi kızgınlık verici bir durum yaşadığımızda da öfkelenmemiz normaldir. Ancak duygumuzu tanımamız ve kontrol altına almamız hem bizim hem de çevremizin ruh sağlığı açısından önemlidir. Bundan dolayı duygularımızı doğru ifade etmek gerekmektedir.

### AİLELER NE YAPMALI?

Duyguları ifade etmede iletişimin rolü büyüktür. Hem aile içinde hem de aile dışındaki bireylere karşı duyguların daha iyi ifade edilmesi çocuğa örnek teşkil edecektir. İhtiyaçların ve beklentilerin "Sürekli görmezden gelinmek beni öfkeliyor." gibi suçlayıcı olmayan ve duygulara temas eden cümlelerle "ben dili" kullanılarak ifade edilmesi buna örnektir.

Sizi öfkeliyen duyguların ve öfkeliyen durumlara verebileceğiniz alternatif tepkilerin bir kağıda yazılarak somutlaştırılması da öfke yönetiminde başlangıç olabilir.

Özellikle ergenlik dönemindeki çocuklar için fiziksel aktivitelerin duygular üzerindeki etkisi oldukça fazladır. Düzenli olarak yapılan basit bir tempolu yürüyüş dahi medikal ilaçlardan çok daha etkilidir.

**Profesyonel yardım için okulda rehberlik ve psikolojik danışma servisine müracaat edilebilir.**

