



# ÇOCUKTA ÖFKE

ÇOCUK YAŞIM

Psikolojik Danışman

Sefer Faruk TEPE

4-5 yaşın altında kontrol edilemeyen aşırı öfkeli davranışlar, ileride zor zamanların yaşanmasına yol açabilir.

## ÇOCUKTA ÖFKE NEDEN OLUR?

Özellikle küçük yaşlardaki çocuklar kendilerini ifade edemedikçe öfke problemi yaşarlar.

*Aile büyüklerinden sürekli öfkeli davranışlar gözlemleyen çocuklar, aileyi öfke konusunda da model almaya başlar.*

Öfke ile istediğini elde etmeyi öğrenen çocukta bu davranış eğilimi sıklaşır.



**Şiddet içerikli film,  
video ve oyunlara  
kısıtlama getirilmelidir.**

**Çocuğun duygularını  
içinde biriktirmesi  
engellenmelidir.  
Öfke patlamalarının  
yaşanmasındaki en büyük  
etken birikme olduğu  
unutulmamalıdır.**

## **Öfke Kontrolü Nasıl Sağlanır?**



**Çocuk öfke ve taşkınlık  
göstererek dikkat çekmek  
istediğinde verilen tepkilerin  
normalliği ve sakin kalınması  
çocuğun öfkeli davranışlarla  
bir yere varamayacağını  
bilmesi yönünden önemlidir.**

**Çocuklara tutarlı sevgi  
verilmelidir. Her  
istediğini elde eden  
çocuklarda öfke kontrolü  
daha az olmaktadır.**

**Çocuk öfkelenildiği sırada  
dikkatini başka yöne  
çekmek veya çocuğa  
nefes egzersizi yaptırmak  
öfkeyi yatıştırabilmektedir.**

**Çocuğa herhangi birine  
şiddet uyguladığında  
karşısındaki kişiyi ne  
kadar üzdüğü ve canını  
acıttığı anlatılmalıdır.**