

Öfkemi Değil
Beni Gör!

Belki de sadece
nasıl
anlatacağımı
bilmiyorum!

Tek isteđim
SENİN SEVGİN!

ÖFKEMİN. DİLİ

EBEVEYN BÜLTENİ

Benim içimden alevler yükseldiğinde amacım patlamak değil içimdeki yanan ateşı göstermek sadece..

Sen sakinliğinle beni serinletemediğinde işte o zaman patlayıp ateş saçıyorum hiç istemesemde !



**DUY
SESİMİ**
(ANNE/BABA)

Beni anlamana
Sözcüklerim yetmiyor
Sesimi duyman için
Bağırmam mı gerekiyor?





Öfke, bir anda yükselen ve her şeyi önüne katıp götüren bir sel gibi gelir.

ÖFKE ATEŞİMİ SUÇLAYARAK ARTIRMA



Oyuncağım kırıldığı için çok öfkelen dim çünkü nasıl sakinleşmem gerektiğini bilmiyorum..

Ellerimi yumruk yaptım ama sana vurmak ya da kafa tutmak için değil...

Ben zaten sana savaş açamam ki.. sen benim dünyamı ısıtan güneşimsin..

Ben sadece içimdeki öfkenin esiriyim çünkü öfke nasıl yönetilir bunu senden öğrenmeliyim!



Çocukların öfkesi size karşı değil kendini korumak içindir.

içindeki seli durduramazsınız ona yol açarak birlikte sörf yapmalısınız !

ÖFKEMİ GÜVENİNLE SÖNDÜR

Senden şunları duymak istiyorum;

- Oyuncağın kırıldığı için çok üzgünsün (Beni anladığımı anlarım)
- Çok sevdiğin bir oyuncağını kaybettin böyle bir durumda herkes öfkelenebilir (Duygularımı bastırmadan tanırım)
- Hadi birlikte öfkemizin resmini yapıp duvara fırlatalım (Duygularımı bedenimden atar rahatlarım)

Çocukların beyin gelişimi ebeveyn ile desteklenir..

Bir çocuk öfke kontrolü olan bir anne baba ile duygularını düzenlemeyi öğrenir.

Anne babada bu beceriler yoksa çocukların kendini kontrol etmesi söz konusu değildir!



SEVGİ DOLU BİR İLETİŞİM İÇİN TAVSİYELER!

Önce siz sakin kalın!

Çocukların öfkesinin altında yatan masum düşüncüyü yakalayın!

Çocukların duygularını bastırmadan sağlıklı ifade etmesine eşlik edin!

“Neye ihtiyacın var” sorusunu sorun!”Sana sarılmamı ister misin” diyerek yanında olduğunuzu hissettirin!



**SÜMEYRA GÜLER ÖZSOY
PSİKOLOJİK DANIŞMAN**



KÜÇÜK KALPLERİ SARINLEŞTİRMEK İÇİN!



Çocuğunuzla birlikte kalp kalbe oyunlar oynayın, iki rol belirleyin

Öfkeli Dinazor, kontrolsüzce bağırın, herşeyi fırlatan biri

Huzurlu Bilge, öfkelenildiğinde nefes alan, ellerini sıkıp gevşeten, sakin yürüyen biri.

Rol yaparak karakterleri oynayın Öfkeli Dinazor gibi mi tepki vermek istersin, yoksa Huzurlu Bilge gibi mi?” diye sorun.