



Ebeveyn Öfke Yönetimi

Şiddet bulaşıcıdır. Anne ve babasından şiddet gören çocuklar şiddete meyilli yetişirler.

Öfkemizi kontrol edemeyip çocuğumuza bağırınca veya fiziksel şiddet uygulayınca pişman oluyor, mutsuzluk yaşıyoruz. O halde öfkeliyken harekete geçmemeliyiz. Evet zor ama bunun için bazı yöntemler var. Örneğin, sinirliyken yapabileceklerimiz konusunda limitler belirlemek ve bunu çocuğumuz ile paylaşmak.



Picture: <https://www.parentcircle.com/article/parenting-skills-anger-management-ideas-for-parents/>

Yani, madem birazdan kötü şeylere sebebiyet vereceğimizi biliyoruz. O halde yangına körükle gitmeyelim ve hareketimizi durduralım, ardından düşünmek için zaman kazanacak faaliyetleri araya sokmaya ve sogumaya çalışalım ve son olarak derin nefes alalım. Bunları öfkeli olduğumuz durumlarda uygulaması oldukça zordur. Ama bilinçli ebeveynler olarak yapmak zorundayız.

Öfkeliyken yaptığımız kötü davranışlar çocukların geleceğini etkilemekte. Sinir anlarını bir fırsat olarak düşünmeliyiz ve örnek davranışlar sergilemeliyiz. Yani krizi fırsata dönüştürmeliyiz.



Fikir Odaları Aksiyon Adımları

1. Öfkeliyken harekete geçme!
2. Dur-Başka bir faaliyet yap-Derin nefes al!
3. Sınırlarını belirle ve bunu çocuğun ile paylaş!
4. Hemen disipline etmeye, terbiye etmeye kalkma! Bu acil bir durum değil.
5. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/peaceful-parents-happy-kids/201605/how-handle-your-anger-your-child> linkindeki makaleyi oku!
6. Yukarıda önerilen aksiyon adımlarını uyguladığın deneyimini bizimle paylaş! (fikrodalarimiz@gmail.com)