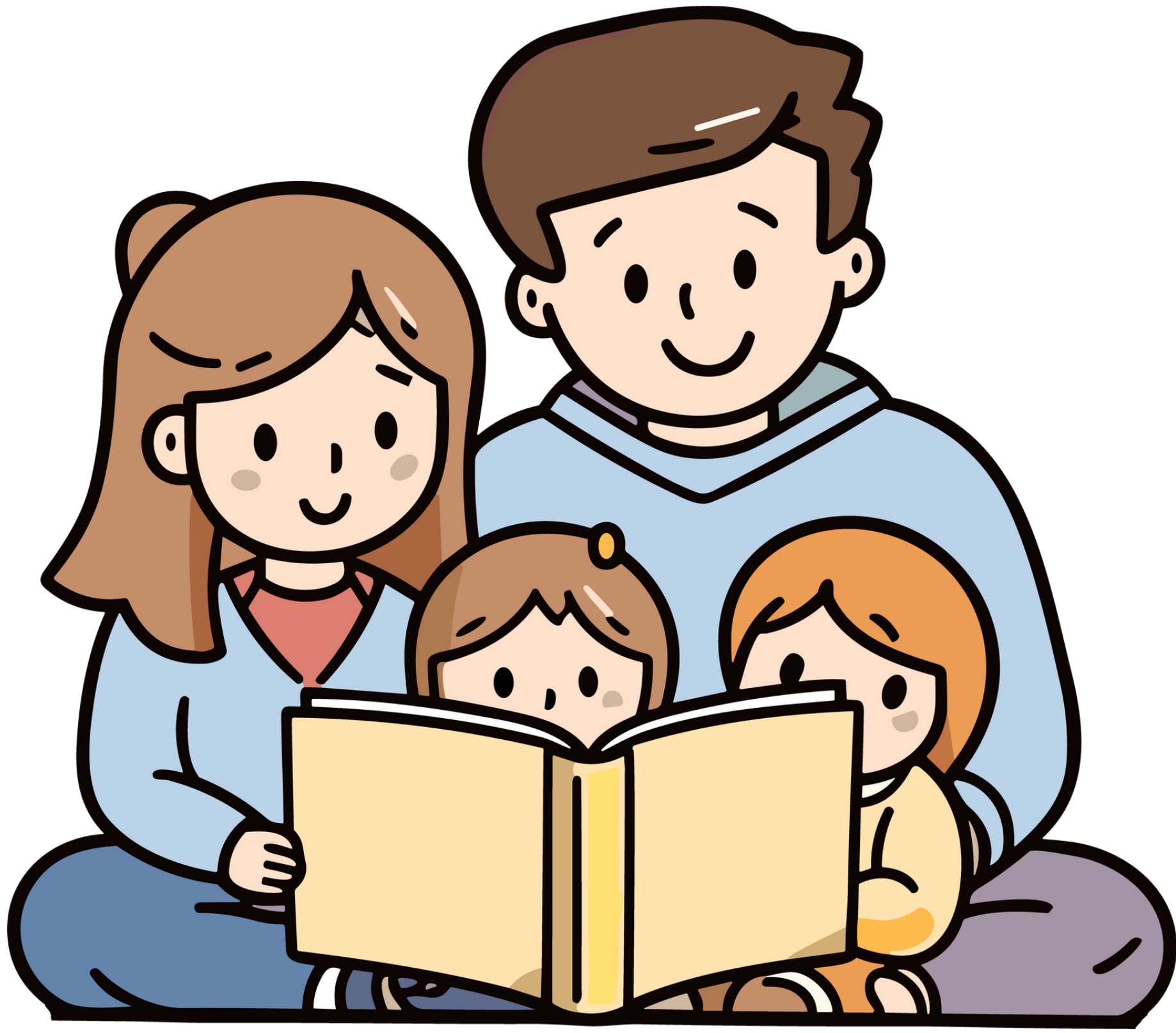


VELİ EV ÖDEVLERİ



**KARTALTEPE ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ**

1.Oturum: Kızgınlığını Kontrol Etme

Kızgınlık, öfke tıpkı diğer duygular gibi insan için olan duygulardır. Kimileri olumsuz duyguların kesinlikle hissedilmemesi ve ifade edilmemesi gerektiğini düşünüyor. Kızgınlık ve öfke hissetmek doğal ve insanidir. Amaç kızgınlığını uygun şekilde ifade etmektir, yani kişinin yaşadığı öfkeyi kendine veya bir başkasına zarar verecek şekilde yaşamamasıdır. Kızgınlığı kontrol etmek diğer bir deyişle uygun şekilde ifade etmek çocuklarda olduğu kadar yetişkinlerde de zor olabilmektedir. Kızgınlığın altında yatan pekçok sebep olabilir. Çocukların yaşadığı öfke patlamalarının altında; depresyon, dikkat bozukluğu, öğrenme güçlüğü, okula uyum sorunu, yaygın gelişimsel bozukluk, aile içi çatışma, duygusal sorunlar, sosyal becerilerde yetersizlik gibi pek çok sorun söz konusu olabilir.



Eksikliği Neye Yol Açar?

Saldırganlık düzeyi yüksek olan çocukların kendilerini ifade etme biçimlerinin akranlarına nasıl etkiledi ile ilgilenme oranları düşüktür yani arkadaşının üzülüp üzülmediğini duygularına önem vermezler. Bu durum çocukların empati becerilerinin gelişmesine engel olur, okulda akran reddini de arttırabilir yani arkadaş edinemezler. Kızgınlığını kontrol edememenin bireyin hayatı için çok ağır bedelleri vardır. Okuldan atılma, işten atılma, yaralama, yaralanma, hapse girmeye kadar varan bir takım sonuçları olabilir. A tipi kişilik özelliği olarak da geçen; aceleci, öfke kontrolü yapamayan, engellenmeye karşı toleransı düşük, kontrolcü kişilerin kardiyovasküler hastalıklardan kaynaklı ölüm riski artmakta, bağışıklık sistemleri zayıflamakta ve ağrı eşiği düşmektedir. Dolayısıyla sürekli öfke duygusuyla kalma, kızgınlığı uygun ifade edememe fizyolojik rahatsızlıkları da tetikleyerek kişinin sağlığına zarar vermektedir. Kızgınlığını kontrol edemeyen kişiler sonrasında yoğun pişmanlık duyguları yaşamakta fakat bazen bu durum geri dönüşü olmayan hatalar yol açmaktadır.

Becerinin İyi Olması Halinde Kazanımlar

Kızgınlığına uygun şekilde kontrol ve ifade eden kişiler ruh ve beden sağlığı yerinde olan kişilerdir. Genellikle suça yönelik veya sonradan pişmanlık duyacakları davranışlarda bulunmazlar. B tipi kişilik özelliği denilen sakin, sabırlı, gerektiğinde erteleme yapabilen kişilerdir. Bu sebeple de kalp, damar yolu hastalıkları bu tip kişilerde a tipi kişilik özelliği olanlara göre yarı yarıya düşmektedir. Ayrıca Kızgınlığını kontrol eden kişiler sosyal alanda da daha dengeli ve ahenkli şekilde ilişkilerini sürdürürler. Enerjilerini ve zamanlarını öfkeyle harcamak yerine daha verimli kullanırlar.

Şimdi kendinizi değerlendirin

Kızgınlığımı kontrol ederim:

1 2 3 4 5

Saldırganlık düzeyi yüksek olan çocukların kendilerini ifade etme biçimlerinin akranlarına nasıl etkiledi ile ilgilenme oranları düşüktür yani arkadaşının üzülüp üzülmediğini duygularına önem vermezler. Bu durum çocukların empati becerilerinin gelişmesine engel olur, okulda akran reddini de arttırabilir yani arkadaş edinemezler. Kızgınlığını kontrol edememenin bireyin hayatı için çok ağır bedelleri vardır. Okuldan atılma, işten atılma, yaralama, yaralanma, hapse girmeye kadar varan bir takım sonuçları olabilir. A tipi kişilik özelliği olarak da geçen; aceleci, Öfke kontrolü yapamayan, engellenmeye karşı toleransı düşük, kontrolcü kişilerin kardiyovasküler hastalıklardan kaynaklı ölüm riski artmakta, bağışıklık sistemleri zayıflamakta ve ağrı eşiği düşmektedir. Dolayısıyla sürekli öfke duygusuyla kalma, kızgınlığı uygun ifade edememe fizyolojik rahatsızlıkları da tetikleyerek kişinin sağlığına zarar vermektedir. Kızgınlığını kontrol edemeyen kişiler sonrasında yoğun pişmanlık duyguları yaşamakta fakat bazen bu durum geri dönüşü olmayan hatalar yol açmaktadır.

Anne Babaya Öneriler

Bir anne baba kızgınlığını bağırarak, çağırarak ya da fiziksel şiddetle ifade ediyorsa çocuğun da uygun şekilde ifade etmesini beklemek gerçekçi olmayacaktır. Kızgınlığınızı uygun şekilde ifade ederek ona model olun. Örneğin, trafikte kızdığınız birine bağırmak yerine, “İnsanların trafik kurallarına uymamasına kızıyorum.” diyebilirsiniz.



Çocuğunuz kızgınlığını saldırgan olmadan ifade edince onu takdir edin.



Sinirlendiğinde, kızdığında veya ağladığında onun istediklerini yaparak öfkesini yanlış şekilde pekiştirmeyin, böyle yaptığınızda onu şöyle bir mesaj veriyor olacaksınız, “Aferin bak yeterince kızıp, bağırsan istediklerin olur, bundan sonra hayatında istediklerini elde etmek için en iyi yol kızıp, bağırmandır.”