

Okul Öncesi Çocuklarda Öfke Krizlerini Çözmek İçin Örnek İfadeler

1.Çocuğunuz bir konuda pazarlık etmeye çalışıyor ise‘Daha önce sormuştun bende sana cevabını vermiştim.’

2.Duyguya ve sorunu çözmeye odaklanan sözcükler ‘ Sana bir kurabiye vermediği için kızgınsın, böyle hissettiğinde sakinleşmen için neler yapabiliriz?

3.Gitme zamanı geldiğinde direnen çocuk için ‘Bitirdiğini hissetmen için neye ihtiyacın var?’

4.Gitmeye hazır olman için sana nasıl yardımcı olabilirim?’

5.Öfke nöbeti sonrasında ’ Ne yaptın!’ yerine ‘Burada neler olduğunu merak ediyorum.’

6.‘Kızgın olmanda bir sorun yok ama kendine ve etrafına zarar vermek yok.’

7.‘Kızgın hissetmen çok doğal –Ben de senin yerinde olsam kızardım sana yardım edebilmem için bana anlatabilmen için kelimeler bulalım.’

8. Bu yemeği senin için çok lezzetli hale getirmek için ne ekleyebiliriz?

9. ‘Önce sakinlik sonra sohbet. Sakinleşmek için yardımımıza ihtiyacın var mı yoksa kendin halledebilir misin?’

10. Yemekte aşırı seçici olma durumunda ‘Yemek zorunda değilsin ama ailemiz ile bu sürede sofrada oturmanı bekliyorum.’(Bu ifade çocuğun üzerinde baskıyı kaldırır ve siz yemek konusunda odaklanmadıkça çocuk yemeğini yemeye başlar.

11. Uyku zamanı konusunda ‘Baban ve ben bütün gece harika bir şekilde kendi yatağında yattığın için çok iyi dinlendik teşekkür ederiz.’

12. Çocuğunuz başa çıkmadığı durumlarda hüsrana uğradığında 4 adımlık müdahalede bulunabilirsiniz.

1.Adım: Çocuğunuzun o anki duygusunu adlandırın ve kabullenin. ’Arabayı attığını gördüm kızgın veya üzgünsün.

2.Adım Bir duygu kelimesi kullanın. ‘Arkadaşın arabayı eline aldı kızgın görünüyorsun öyle misin?’

3.Adım: İlk iki adımı sindirmesi için kısa bir süre durun.

4.Adım: Mantıklı düşünceye geçerek sorunu çözmesi veya açıklama getirmesi için şu soruyu sorun: ‘Bir ara vermeye, tekrar denemeye veya yardıma ihtiyacın var mı?’

13. Bir çok olay esnasında koşullu cümleler kullanabilirsiniz. ‘Ellerin temiz olunca pastayı yiyebilirsin.’ ‘Etrafı topladıktan sonra yeni puzzleı yapmaya başlayabiliriz.’ ‘Önce yemek

14. Bir güç savaşını çözmek için ‘Sana yardım edebilir miyim?’ çocuğunuzu güçlü hissettirerek işbirliğini ona öğretebilirsiniz. ‘Nasıl yapacağımı/Neyi yapacağımı bana göster.’ diyebilirsiniz. göster.’ diyebilirsiniz.

15. ‘Bu oyuncacı şimdi mi kaldıracaksın, ellerini yıkadıktan sonra mı?’

16‘Bu oyuncacı şimdi mi kaldıracaksın, ellerini yıkadıktan sonra mı?’

17. Uzun uzun konuşmak yerine tek kelimeli ipuçları ile isteklerinizi çocuğunuza iletebilirsiniz. ‘Ayakkabı, el yıkama, sofraya .’

18. ‘Bunu yapmak için bir yol biliyor musun?’

19. ‘Ben de senin yaşındayken bunu yapmakta zorlanırdım, sana yardım edebileceğim bir şey var mı?’

20. ‘Bu akşam hikayeni kim okusun? Annen mi baban mı?’

21. ‘Sıkıntılı olduğunu görüyorum ama ne dediğini anlayamıyorum. Tekrar normal sesini kullanarak söyler misin, seni daha rahat duyarım.’

22. Saygısızca söylenen bir istek karşısında ‘ Bana daha hoş bir şekilde sorabilirsin.’ veya ‘Bunu daha iyi anlayacağım bir cümle ile söyler misin?’

23. Siz de çocuğunuza teşekkür ederim, lütfen kelimelerini kullanırsanız o da sizinle konuşurken bu kelimeleri kullanmasını ona hatırlatabilirsiniz.