

ÇOCUKLARDA ÖFKE KONTROLÜ



Öfke, insanın doğasında var olan temel duygulardan biridir. Kişinin çevresinde olup biten olaylara ya da kendisine yönelik her türlü tehdide karşı gösterdiği bir savunma düzeneğidir. Bebeklikten itibaren var olan öfke duygusunun ilk dışa vurma şekli “kriz şeklinde” ağlamalardır. Yaş ilerledikçe kişinin öfkesini dışa vurma şekilleri de değişir. Burada unutulmaması gereken öfkenin dışa vurulan biçimi ile çocuğun bilişsel gelişimi arasındaki ilişkidir. 2 yaşında bir çocuğun öfkelenmesinde annesine vurması ile 9 yaşında bir çocuğun öfkelenmesinde annesine vurması arasında farklar vardır. Çocuktan büyüyüp yetişkin bir birey olduğunda, artık “öfkesini kontrol edebilen “ biri olması beklenir.

Öfke kontrolü;“çocuğun öfkesini tanıma, doğru şekilde ifade edebilme, saldırganlığa geçmeden kendisini sakinleştirebilme becerisi kazanma” şeklinde tanımlanabilir. Öfke kontrolü, büyüdükçe öğrenilmesi gereken bir özelliktir.

Çocukları Neler Sinirlendirir?

- Adil olmadığını düşündükleri bir şey olduğunda,
- Reddedildiklerinde,
- Cezalandırıldıklarında,
- Ayrımcılık yapıldığında,
- Yanlış anlaşıldıklarında sinirlenirler.

Çocuklar sinirlendiklerini; diğerlerini tehdit ederek, onlara fiziksel şiddet uygulayarak ve karşısındakini incitici sözler söyleyerek gösterirler.

Öfkelerini İfade Etmeleri/Dışa Vurmaları İçin Ebeveynler Çocuklarına Nasıl Yardım Edebilir?

Öfke, uygun yollarla ifade edildiğinde sağlıklı bir duygudur. Fakat uygun bir dille anlatılmaz,

kontrolü sağlanmaz ve saldırganlık gibi davranışlarla ifade edilirse yıkıcı bir duygu haline dönüşür. Bu nedenle çocukların öfkelerini uygun şekilde ifade etmelerini sağlamak için;

- Çocuklarınıza farklı duygular ve bunlara yol açan durumları anlatmak için çeşitli yüz ifadeleri veya araçlar (örneğin duygu kartları) kullanın.
- Öfkelenmelerinde bedenlerinde ve beden dillerinde meydana gelen değişimleri fark etmelerini sağlayın. (Kalp atış hızının artması, sık nefes alıp verme, yüzünün kızarması, dişlerini sıkması, kaşlarını çatması vb.)
- İnsanlar ve olaylarla ilgili duygularını her zaman sözcüklerle ifade etmeleri gerektiğini söyleyin.
- Oyuncaklar veya kuklalar kullanarak hayali bir durum üzerinden olay ve hissedilen duygular üzerinden konuşun.



Çocuklar Sinirlendiklerinde ve Kavga Ettiklerinde Ebeveynler Neler Yapabilir?

Her çocuk kızar, bağırır, sesini yükseltir, ağlar bazen tepinir ve küçük krizler geçirebilir. Burada önemli olan, ailenin bu krizi yönetme biçimidir. Çocuklar arasındaki olaylarda;

- 1.Aşama:** Öncelikle kavga eden çocukları ayırın.
- 2.Aşama:** Çocukların sakinleşmelerine yardımcı olun.
- 3.Aşama:** Neden sinirlendikleri konusunda düşünmelerini sağlayın.
- 4.Aşama:** Diğerinin duygularını anlamaları için çocuklara yardım edin.
- 5.Aşama:** Olayla ilgili kendi duygularınızı çocuklara anlatın. Çocuklara öfkelenmenin doğal bir duygu olduğunu fakat başkalarına zarar vermenin kabul edilemez olduğunu söyleyin.
- 6.Aşama:** Onlara olayla ilgili en iyi çözümü bulmaları konusunda destek olun.

GAZİYURT İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİVELİ MEKTUBU

7.Aşama: Şiddete başvurmadan olayı çözdüklerinde takdir edin.



SEVGİLİ ANNE BABALAR,

Ailenizde öfke nasıl ifade ediliyor bakın. Eşinizle konuşmalarınızı dışarıdan bir gözle değerlendirin. Kendi iletişim biçiminizi değiştirmeye çalışın. Siz değiştikçe zamanla çocuğunuz değişecektir.

Çocuğunuzun gözlemleyin, kendisini ifade etmekte zorlanıyor ise onu daha sabırla dinleyin. Kendisini ifade etmesi için onu rahatlatın. Hikâye kitapları okuyun ve size aklında kalanları anlatmasını isteyin.

Çocuğunuzun sizinle diyaloglarını dikkatle izleyin. O öfkelendiğinde daha çok ilgi gösteriyor olabilirsiniz. Herhangi bir şeyi söylemek istediğinde sadece öfkeli olarak dikkatinizi çekebiliyor ise döngüyü tersine çevirin ve o öfkelenmediği zamanlarda ona ilgi gösterin.

Bazı çocuklar ilişkiyi kontrol etmek için güç gösterisinde bulunurlar. Bu çocukların anne babaları önce "hayır" sonra "evet" diyorlardır. Eğer daha sonra kabul ederseniz önce hayır demeyin. Hayır demişseniz sözünüzün arkasında durun.

Çocuğunuzun sizi veya başkalarını incitmesine izin vermeyin. Kararlı olun.



Bazı çocuklar sevilmediklerine inanırlar ve anne babalarına incitici davranırlar. İncinen anne baba çocuğuna bağıırır çağırır. Bir döngü oluşur. Biri incitir, sonra incinen inciteni incitir. Böyle bir döngü varsa çocuğunuz sevilmediğine inanıyordur. Konu, durum ne olursa olsun onu sevdiğinizi göstermeye ve inandırmaya çalışın.

Onunla "duygu oyunları" oynayın. Örneğin izlediği çizgi filmde kahramanları için "Şimdi o ne hissetti?" gibi sorular sorun. Yanlış söylemiş ya da anlamamış olabilir. Ona filmdeki kahramanın duygusunun ne olduğunu ve davranışlarını nasıl etkilediğini anlatmaya çalışın. Örneğin "Bak burada çok öfkeleni. Öfkelenen kişiler yüksek sesle bağıırlar, diğerine saldırmaya hazırlanırlar. Öfkelendiğimizde derin bir nefes alıp kendimizi rahatlatmamız gerekir. Bağıırıp çağırarak, etrafı kırmak yerine duygumuzu söyleyebiliriz. Sen de öfkelendiğinde bana söyle. Bak şimdi bu kahraman korktu. Korkunca kaçarız, güvenli bir yer ararız. Bak burada sevindi. Sevindiğimizde yüzümüz güler, kendimizi iyi hissederiz..." vb.



Çocuğunuzun kızgınlığını anlamaya ve bununla baş etmeye yönelik tüm çabanıza rağmen öfkesi aşırı ve devamlı ise bir uzmandan yardım isteyin.

Sizden bir parça ama aynı zamanda sizden farklı bir birey olan çocuğunuzla/çocuklarınızla saygı ve sevgi dolu birbirinizle sağlıklı iletişim kurduğunuz bir ilişkiniz olması dileğiyle...

Kaynakça

1. <http://actagainstviolence.apa.org>
2. <http://kidolindo.com>
3. <http://mucahitozturk.com>