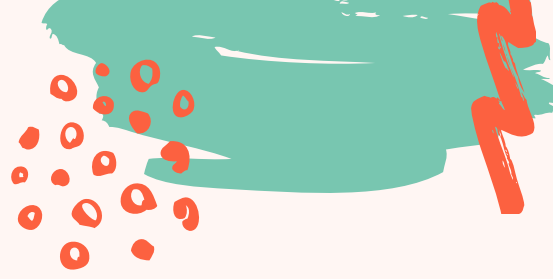


# 56

## ÖFKE NEDİR?

kişinin çevresinde olup biten olaylara ve kendisine yönelik her türlü tehdide karşı geliştirdiği, belirli dozlarda meşru kabul edilen bir savunma düzeneğidir. Bebekler öfkelerini, ağlayarak, kollarını sallayarak, bacaklarıyla tekme atarak dile getirirler. 18.aydan sonra bu ifade "sinir krizine" dönmektedir. 2 yaşın sonuna doğru yemek yeme, uyuma gibi basit gündelik etkinliklerde bile zirveye ulaşan bu krizler, ifade edici dilin gelişmesiyle yavaş yavaş azalır. Çünkü çocuklar isteklerini ifade etmede, dil ve konuşmanın etkin bir araç olduğunu keşfederler. Yetişkinliğe eriştiğinde ise artık "öfkelerini kontrol edebilen" bir birey olması beklenir.

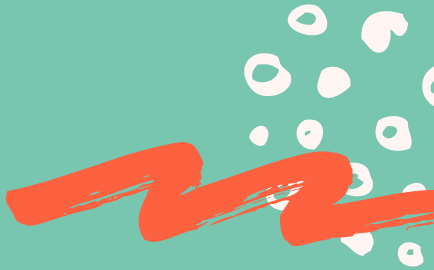


## REHBERLİK SERVİSİ

# ÇOCUKLARDA ÖFKE KONROLÜ

## ÇOCUKLAR NEDEN ÖFKELENİR?

- 1) *Potansiyel- Beklenti:* Ebeveynler; çocuğun reel potansiyelini yok sayıp, ona gerçekçi olmayan hedefler belirlediğinde.
- 2) *İnanç- İmkân:* Çocuğun inandığı ve eğilimi olan bir durumu, küçümseyip, yok sayıp ve imkanlarını kısıtladığında.
- 3) *Enerji:* Çocuk yaşı ve gelişimi ile doğru orantılı olarak enerji depolar ve doyum noktasına eriştiğinde biriken enerjiyi boşaltacak meşru bir kaynak arayışına girer. Çoğu zaman depoladığı yoğun enerjiyi nötrleyecek doğru kaynağı bulamadığından taşkınlık gibi görünen davranışları sergiler.
- 4) *Aile içi şiddet:* Fiziksel, cinsel ve sözel şiddet içeren ortamlarda yer aldığına.
- 5) *İletişimsizlik:* Ebeveynlerin ve sosyal çevrenin birbirlerini anlama-anlaşılma noktasında yarım kaldığında.
- 6) *Baskılanan duygu- düşünce:* Ebeveynler çocuğun mevcut düşünce kalıplarını yıkıp yeni kalıplar oluşturmaya çalıştığına.
- 7) *Yorumlama hatası:* Doğru ve işlevsel gözlem yapamayan ebeveyn çocuğu yapıcı yorumlayamaz. (-miş gibi davranır.)



## ÖFKE SORUNU YAŞAYAN ÇOCUK KARŞISINDA NE YAPABİLİRİZ?

Çocuk bu denli yoğun duygular yaşarken, kendini dinleyecek anlayacak sakin bir yetişkine ihtiyaç duyar. Yoğun öfke problemi yaşadığı süre içerisinde onu azarlamak, kızmak yerine yanında olduğunuzu söylemeli ve onu ancak konuşursa anlayabileceğinize ikna etmelisiniz. Aksi yönde bir hamle çocuğun bu tarz negatif ifade yöntemlerini içselleştirmesine sebep olacaktır.

Daha az öfkelendiği ya da az da olsa sakin kalarak bir problem çözme çabası içine girdiğinde onu açıkça takdir etmeli ve ufak hediyeler ile ödüllendirmelisiniz.

Hırçın ve öfkelerini kontrol edemeyen çocuklarımız, bu davranışı rol model aldıkları ebeveynlerinden öğrendikleri için, ebeveynler olarak onlara bu anlamda olumlu model olmamız gerekiyor.

Evde izlediğiniz şiddet içerikli TV programlarına dikkat etmeli, çocuk sinirlenip saldırganlık eylemine geçtiğinde mahrum bırakma yöntemiyle ketlenmeli, keyif aldığı aktivitelerden mahrum bırakılarak onunla bu durumu konuşup hatasını anlamasını sağlamalısınız.

Bu yöntem mola yöntemine oldukça benzer bir yöntemdir. Yöntemi uygularken çocuk vurma, ısırma, tükürme, kırma gibi davranışlar sergileyecektir bu esnada dayak ve inatlaşma yoluna gidilmemeli, mümkün olduğunca sabırlı ve çelişkili tavırlar sergilemeden istikrarlı davranışlar göstermelisiniz.

## ÇOCUKLARIN ÖFKE KONTROLÜ SAĞLAYABİLMESİ İÇİN 5 STRATEJİ

**1. Dur:** Çocuğunuz kendini kontrolden çıkmış hissediyorsa, öfkelendiği kişiden uzaklaşmalıdır. Mutlaka o ortamdaki ayrılmalıdır. Bu davranışın içselleşmesi sürecinde çocukların bir yetişkine ihtiyaçları olabilir.

**2. Sakin ol:** Çocuğunuza öfkenin fiziksel belirtilerini hissettiğinde bazı sakinleştirici stratejiler kullanmayı öğretin. Derin nefes almayı, bir bardak su içmeyi, bir şarkı ya da hikâye ile dikkatini dağıtmayı ya da tek başına oynamayı deneyebilir.

**3. Harekete geçmeden önce düşün:** Çocuğunuzun kendisine "Ne olmasını istiyorum?" diye sormasına teşvik edin. Ters bir tepkiye aynı şekilde karşılık vermenin daha kötü sonuçlara sebep olabileceğini açıklayın. Anlaşılacak ve işleri doğru yapmak zahmete değer.

**4. Diğer kişinin duygularını düşün:** Çocuklar 3 yaşından itibaren empati göstermeye başlayabilirler, ancak yardımınıza ihtiyaçları vardır. Kendi bakış açısını anladığınızı ona gösterin ve diğer kişinin de bakış açısını anlamasını sağlamaya çalışın.

**5. Olası çözümleri arayın:** Çocuğunuzun "Senden nefret ediyorum", "Sen iyi değilsin" gibi sözlerden ötesini görmesine yardım edin. Her iki tarafın da üzerinde anlaşabileceği bir uzlaşma bulmayı deneyin.