



2015-2016 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI ARALIK AYI VELİ BÜLTENİ

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 öfke duygusunun ilk dışa vurma şekli "kriz şeklinde" ağlamalardır. Yaş ilerledikçe kişinin öfkesini dışa vurma şekli de değişir. Burada unutulmaması gereken öfkenin dışa vurulan biçimi ile çocuğun bilişsel gelişimi arasındaki ilişkidir. 2 yaşında çocuğun öfkelenildiğinde annesine vurması ile 9 yaşında bir çocuğun öfkelenildiğinde annesine vurması arasında fark vardır. Çocuktan büyüyüp yetişkin bir birey olduğunda, artık "öfkesini kontrol edebilen" biri olması beklenir. Öfkeyi doğru şekilde ifade edebilme becerisine "öfke kontrolü" denir. Öfke kontrolünde temel amaç; saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, çocuğun kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır.

Öfke durumunda bir takım tepkiler ortaya çıkar;

- ✓ Kan basıncı artması ve kalp atışları hızlanır,
- ✓ Nefes alıp vermede düzensizlik,
- ✓ Aşırı stres ve gerginlik,
- ✓ Tartışma sırasında kişiye veya herhangi nesneye yönelik şiddet uygulanması gibi tepkiler görülmektedir.

Öfkenin kontrol edilememesi durumunda, fiziksel şiddetin (vurma, itme, dövme) eşyalara zarar verme (kıрма, dökme, parçalama) davranışının, sözsöz şiddetin (ağır hakaret, küfür) ve kendine zarar verici davranışlarının sergilenmesi öfkenin olumsuz dışı vurumu anlamına gelir. Bunlar ciddiye alınması ve nedeni mutlaka araştırılması gereken davranışlardır.

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

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

- ✓ Öfkelendiklerinde bedenlerinde ve beden dillerinde meydana gelen değişimleri fark etmelerini sağlayın (Kalp atış hızının artması, sık sık nefes alıp verme,yüzünün kızarması, dişlerini sıkması, kaşlarını çatması vb.).
- ✓ İnsanlar ve olaylarla ilgili duygularını her zaman sözcüklerle ifade etmeleri gerektiğini söyleyin.
- ✓ Oyuncaklar ve 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 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.

7 aşama: Şiddete başvurmadan olayı çözdüklerinde takdir edin.



Sevgili Anne Babalar,

- ❖ *Ailenizde öfke nasıl ifade ediliyor bakın. Eşinizle konuşmalarınızı dışarıdan bir gözle değerlendirin. Kendi iletişim biçiminizi değiştirmeye çalışın. Siz değiştikçe zamanla çocuğunuz da değişecektir.*
- ❖ *Çocuğunuzun gözlemleyin, kendisini ifade etmekte zorlanıyor ise onu daha sabırla dinleyin. Kendisini ifade etmesi için onu rahatlatın. Hikaye kitapları okuyun ve size aklında kalanları anlatmasını isteyin.*
- ❖ *Öfkeli bir çocuğa yardım ederken onun öncelikle neden öfkeli olduğunu anlamalı ve çocuğun bu öfkesinin farkına varmasını sağlamalıyız. Bunu yaparken de kullanacağınız en iyi yöntem, onu olduğu gibi kabul edip dinlemeniz olacaktır.*
- ❖ *Öfkeli çocuklar çevrelerinde sakin, anlayışlı ve kendilerini anlayacak yetişkinler isterler, onlara ihtiyaç duyarlar.*
- ❖ *Çocuğunuzun öfkeli anında ona kızmanız, bağırmanız veya azarlamanız öfkesini azaltmayacak aksine bastırılmış bu duygular ileriye dönük olarak daha büyük öfke patlamalarına sebep olacaktır. Çocuğunuzun sakin olduğu bir anda onu neyin ne kadar öfkelendirdiğini sorarak olayla ilgili duygularını ortaya çıkartabilirsiniz. Böylelikle öfkenin asıl kaynağına inebilirsiniz.*
- ❖ *Çocuğunuza duygularını anlattığı bir günlük tutmasını tavsiye edebilirsiniz. Kendini öfkelendiren olaylar karşısında nasıl davrandığını, bu davranışın sonuçlarını ve yapmış olduğu davranışın problemi çözmek için iyi bir yol olup olmadığını anlatmasını isteyebilirsiniz. Çocuğunuz yazı yazmayı sevmiyorsa bu duygularını resim yaparak da ifade edebilir.*

- ❖ *Çocuğunuzun sizinle diyaloglarını 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 edebilmek için güç gösterisinde bulunurlar. Bu çocukların anne babaları önce “hayır” sonra “evet” diyorlardır. Eğer daha sonra kabul edecekseniz önce hayır demeyin. Hayır demişseniz sözünüzün arkasında durun.*
- ❖ *Çocuğunuzun sizi ve 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.*
- ❖ *İyi örnek olunuz. Anne baba olarak öncelikle çocuğunuzda görmek istediğiniz davranışı sizler sergilemelisiniz. Mesela, öfkenizi sağa sola bir şeyler atarak göstermek yerine kelimelere dökülebilir ve onlara asıl problemin öfke olmadığını, bu öfkeyi ifade edebilme biçimi olduğunu gösterebilirsiniz.*
- ❖ *Ayrıca çocuğunuzun bir sporla uğraşmasını sağlayabilirsiniz.*



Öfke davranışı ile baş etmek sizi yıldırса da küçük tutum değişiklikleri ile çocuğunuzun öfke davranışını kontrol edebileceğinizi unutmayın.

Özel Erol Altaca İlkokulu

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi