

ŞEHİT MEHMET BOZAN ORTAOKULU



# ÖFKE KONTROLÜ

## 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 öfkelendiğinde annesine vurması ile 9 yaşında bir çocuğun öfkelendiğinde annesine vurması arasında farklar vardır. Çocuktan büyüyüp yetişkin bir birey olduğunda, artık “öfkesini kontrol edebilen “ biri olması beklenir.

# Sevgili 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 öfkeli olduğunda 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 edecekseniz 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 inanıyordu. 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 bağıırırlar, 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 başetmeye yönelik tüm çabanıza rağmen öfkesi aşırı ve

## EV ORTAMINDA ÇOCUKLARA ÖFKE KONTROLÜNDE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

Öfkeli olmadığı anlarda ya da az da olsa sakin kalarak zor bir durumla başa çıktığında onu takdir edin. Onunla anlaşma yapın. Ya belli bir süre öfkesini dışa vurmamalı ya da anlaştığınız şekillerde öfkesini ifade etmeli. Bu çalışma için aşamalı zaman uygulaması yapabilirsiniz. Örneğin öfkesini önce bir saat, iki saat ve sonra beş saat kontrol etmesi gibi. Daha sonra çabasını ve gelişmesini takdir edebilirsiniz. Duygularını fark etmek ve bunu paylaşmak, duygularının kaynağını ve sonucunu gözlemleyebilmek, duyguların yönetilmesinde yardımcı olur. Örneğin günlük tutmak, ya da resimlerle duygularını anlatmak. Daha önce belirttiğimiz gibi, öfke model alındığı için de öğrenilmiş olabilir. Bu yüzden anne babaların çocuğu için uygun model olması gerekir. Ev ortamında; sorun çözme ve etkili iletişim becerilerinin kullanılıyor olması öfke kontrolünü olumlu yönde etkileyebilir. Öfke krizlerinde mola almak, ortam değiştirmek veya nefes egzersizleri yapmak, sakinleştirici durum ve manzaraları zihnimize hayal ederek canlandırmak gibi teknikler sakinleşmede yardımcı olabilir

Sizden bir parça ama aynı zamanda  
sizden farklı bir birey olan  
ocuęunuzla/ocuklarınızla saygı ve  
sevgi dolu birbirinizle sağlıklı iletişim  
kurduğunuz bir ilişkiniz olması  
dileęiyle. . .

