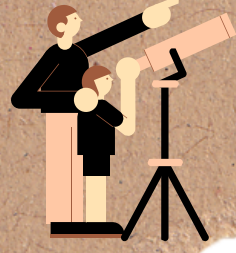


AYLIK VELİ BÜLTENİ

Psikolog Seyma Nur Yılmaz



ÇOCUKLARDA ÖFKE

Çocukların gelişim sürecinde büyüyen yalnızca bedenleri değildir; duygusal açıdan da büyüme gerçekleşir. Gelişim devam ettikçe olumlu duyguların yanı sıra öfke gibi olumsuz duyguları da fark etmeye ve deneyimlemeye başlarlar. Öfke, hoş gitmeyen durumlara verilen bir yanıt olmakla birlikte çocuk ve yetişkin ayırt etmeksizin ifade edilmekte en çok zorlanılan duygulardan biridir.

Sıklıkla saldırganlık ve düşmanlığın bir şekli olarak bilinmesine karşın, öfke yalnızca bir duygu, saldırganlık ise bir davranışı ifade etmektedir. Sağlıklı bir şekilde ifade edildiğinde öfke, bireyin kendisini tanıma ve sınırlarını korumasında önemli bir alarm görevi görmektedir.

Çocuklar Neden Öfkelenir?

Çocuklarda öfkenin ortaya çıkmasına neden olabilecek pek çok içsel ve dışsal neden vardır. Bunlar;

- Çocuğun iç dünyasını etkileyebilecek olumsuz söz ve davranışlar
- Engellenme (Gereğinden fazla hayır yanıtı duyulması)
- Çok sık cezalandırılma
- Ev içi kuralların tutarsız olması
- Diğer insanlar tarafından anlaşılmadığını hissetme
- Duygularının bastırılması
- Aile içinde sevgi, şefkat ve ilginin az olması
- Yaşlıları tarafından güveninin kırılması (alay edilmesi, oyunlara dahil edilmemesi)
- Söz verip tutulmaması
- Yetersizlik hissi
- Kaybetme ve başarısız olduğu düşüncesi
- Dürtüsellik seviyesinin yüksek olması
- Açlık, yorgunluk ve uykusuzluk gibi fiziksel gereksinimler
- Çevre tarafından aşırı uyarılma (yüksek ses vs.) • Yalnızlık
- Üzüntü, stres, endişe ve korku gibi duyguları ifade edememe



Araştırmalara göre, yaşamın ilk 8 senesinde öfkeye yönelik fiziksel ve duygusal tepkiler en fazla 5 dakika sürmektedir. Ancak çocuğun sözel veya davranışsal olarak saldırganlık ve şiddet tepkileri göstermesi ve bu durumun devamlılık göstermesi öfke kontrolünde sorun yaşadığının bir göstergesi olabilir. Çocuğun kendi kimlik gelişimi ve kendisine ve etrafına fiziksel ve duygusal açıdan zarar vermemesi adına öfke kontrol becerisi kazanması önemlidir.



Öfke Kontrolü İçin Neler Yapılabilir ?

- Bir duygunun kontrolü için ilk yapılması gereken o duyguyu tanımadır. Aile içinde birbirinize sık sık duygularınızdan bahsedin.
- Çocuğun duygularından bahsettiği, resimli bir günlük oluşturun.
- Çocuklar dünyayı sanılanın aksine ebeveynlerinin sözleri ile değil, onların davranış ve tutumları ile tanır ve anlamlandırır. Eğer aile içindeki bireyler, özellikle de anne ve baba öfke kontrolünde sorun yaşıyor ve problemleri çözmek için saldırganlık ve şiddete başvuruyorsa çocukta aynısını taklit eder. Şiddete başvurmaktan kaçının.
- Çocuğa öfke anında bağırarak onun öfkesini arttıracığından bundan kaçının.
- Çocuğun öfkesinin altında yatan asıl nedeni bulmaya çalışın.
- Yanında sessizce sakinleşmesini bekleyin. Eğer isterse sarılmak gibi daha fazla fiziksel alan yaratın.
- Öfke anında soru sormaktan kaçının.

- Çocuğun öfke tepkileri sırasında gülmemeye özen gösterin.
- Tutarlı davranarak çocuğun öfke nöbeti ile isteklerini elde etmesine izin vermeyin. Tutarlı olmanız çocuğun öfke nöbeti, şiddet ve saldırganlık tutumlarını istediklerini elde edebileceği bir araç olarak görmesini engeller ve saldırganlığın sürekliliğini önler.



- Bağırmak veya vurmak istiyorsa, kimseyi rahatsız etmeyeceği ve sakinleşene kadar çığlık atabileceği bir ortam yaratın. Örneğin, 'eğer istersen banyoda çığlık atabilirsin. Banyo sesi koruyan bir alan ve kimseyi rahatsız etmiyoruz' diyebilirsiniz. Ya da okulda çığlık bardağı etkinliğinde yaptığımız gibi 'çığlık bardağını ağzına kapatarak çığlık atabilirsin. Ancak bardağını ağzından çektikten sonra çığlık atmayı durdurmalısın. Bu bardak sesini dışarı çıkarmayacak ve öfkeni içine alacak' diyebilirsiniz.





- Ebeveyn olarak rol model olun. Öfkelendiğinizde düşünmeden konuşmayın ve sakinleşmek için ayrı bir alanda kendinizde zaman tanıyın.
- Öfkelendiğinizde çocuklara öğrettiğimiz çiçek-mum nefesi, panda sarılması, kahraman nefesi, yıldız nefesi, arı nefesi gibi nefes egzersizlerinden yararlanın. Böylece onların da bu egzersizleri hayatlarına kazandırmış olursunuz.

