

ARALIK AYI VELİ BÜLTENİ

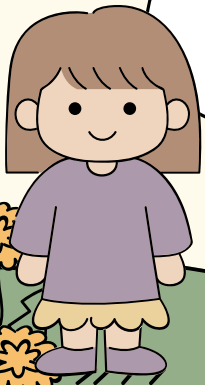
ÇOCUKLARDA ÖFKE

ÇOCUKLAR NEDEN ÖFKELENİR ?

- 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
- Aile içinde sevgi, şefkat ve ilginin az olması
- Söz verip tutulmaması
- Yetersizlik hissi
- Kaybetme ve başarısız olduğu düşüncesi
- • Dürtüsellik seviyesinin yüksek olması
- • Açlık, yorgunluk ve uykusuzluk gibi fiziksel gereksinimler

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 davranış ifade etmektedir. Sağlıklı bir şekilde ifade edildiğinde öfke, bireyin kendisini tanıma ve sınırlarını korumasında önemli bir alarm görevi görmektedir.



ARALIK AYI VELİ BÜLTENİ

ÖFKESİNİ KONTROL ETMEKTE ZORLANAN ÇOCUKLARA YAKLAŞIM

- Sakin kalarak, kriz anı geçince çocukla konuşarak durumu değerlendirerek duyguların dışı vurulmasını sağlamak her iki tarafı da rahatlatacaktır(çünkü çocuğun öfkeli tutumlarına aynı şekilde tepki vermek onun gerginliğini daha da arttırmaktadır.)
- Herhangi bir vurma davranışında çocuğu sadece tutmak ve onunla göz teması kurarak bunu bir daha yapmamasını söylemek doğru olacaktır. Çocuğunuza vurmak yerine göz teması sağlamayı deneyin.
- Çocuğu odaya kapatarak cezalandırmak gibi öfkeyi artırıcı ve anlamsız davranışlardan uzak durmak gerekir. Çünkü çocuğa öfkeli şekilde davranmak onun da aynı şekilde davranmasına model oluşturmaktadır.
- İstedliğini yaptırmak için öfkelenen çocuğun bu davranışlarına son vermek isteyen anne babalar çocukların isteğini anında yerine getirme davranışını seçebiliyorlar. Bu durum çocuğun öfkelenmek ve istediğinin olması arasında ilişki kurmasına ve bu davranışını pekiştirmesine neden olmaktadır.
- Yapılması gereken, davranışlarda net olmaktır. Örneğin yatma saati gelmiş ise 'Yatağa gitmek ister misin?' gibi açık uçlu bir soru yerine "Yatağa gitme saati" demek krizleri önlemekte daha faydalı olacaktır.
- Yoğun öfke problemi yaşadığı süre içerisinde onu azarlamak, kızmak yerine yanında olduğunuzu söylemeli ve onu ancak konuşursa anlayabileceğinize ikna etmelisiniz.
- Daha az öfkelendiği ya da az da olsa sakin kalarak bir problem çözme çabası içine girdiğinde onu açıkça takdir etmeli ve maddi değeri olmayan hediyeler ile ödüllendirmelisiniz.

ARALIK AYI VELİ BÜLTENİ

ÖFKESİNİ KONTROL ETMEKTE ZORLANAN ÇOCUKLARA YAKLAŞIM

- Çocuğun sakin olduğu bir dönemde duygularını eksiksiz anlattığı bir günlük tutmasını önerebilirsiniz. Henüz yazmak konusundaki becerileri gelişmediği için güzel bir resim dosyası alabilir ve duygularını resim yaparak ifade etmesini sağlayabilirsiniz.
- Çocuğunuzu medyanın kötü etkilerinden korumalısınız. Çocuğunuzun ne izlediğini takip etmeli zaman zaman işlevsel programlar filmler araştırıp beraber izlemeyi önermelisiniz.
- Enerjisini rahatlıkla boşaltabileceği spor dallarına ve aktivitelere yönlendirmelisiniz. Kazanmanın ve kaybetmenin kardeş olduğunu her fırsatta dile getirmelisiniz.
- Onu sakinleştirecek aktiviteler üzerine konuşun, örneğin öfkelendiğinde öfkesini boşaltmak için diğerlerine bağırarak yerine odasında yastığını yumruklamak, top sektirmek, müzik dinlemek, koşmak gibi enerjisini atabileceği zararsız yolları belirleyin. Tamamen çocuğunuzun tercihine göre değişmekle birlikte, resim yapmak, özellikle de boyaları serbestçe kullanarak deşarj olması etkili bir yöntemdir. Örneğin, odasında bir duvar ya da pano bunun için ayrılabilir.
- Öfke patlamalarının görmezden gelindiği ilk haftalarda tepki yükselmesi olur ve öfke nöbetleri sıklaşır; fakat sonraki haftalarda azalır ve yok olur. Yöntemin olumlu sonuçlanması için tutarlı olunmalıdır. Evde uygulanıp da alış-veriş yerinde uygulanmazsa olumlu davranış değişikliği görülemez.
- Doğru sözlerle yaklaşın. "Bu kadar sinirlenecek ne var canım!", "Neden bağırıyorsun?!", "Yeter artık susar mısın!" yerine "Seni anlıyorum, istediğin olmayınca öfkelendin.", "Şu an kızgınsın. Sakinleştiğinde konuşalım" gibi empati içeren cümleler kurarsanız çocuk anlaşıldığını hissedecektir.

ARALIK AYI VELİ BÜLTENİ

ÇOCUĞUNUZ BAĞIRARAK KONUŞUYORSA AŞAĞIDAKI GIBİ YAKLAŞMAYI DENEYİN

- "Her zamanki konuşma sesini kullandığında seni duyabilirim."
- "Daha nazik bir şekilde tekrar sor " bu azarlanıyormuş gibi hissetmeden görgü kurallarını gözden geçirmesine olanak tanır. Ayrıca sızlanır ya da yalnızca bir kelime kullanırsa ona "Bunu anlayabileceğim bir cümle içinde tekrar edebilir misin?"
- Çocuğunuzun öfkesi alevlendiğinde:
 - "Burada neler oldu merak ediyorum." ("Ne yaptın böyle?!" demek yerine)
 - "Kızgın olman sorun değil ama kabalık etmen sorun."
 - "Önce sakinleş, sonra konuş. Sakinleşmek için yardıma ihtiyacın var mı yoksa bunu tek başına yapabilir misin?"
 - "Kızgın olduğunu görüyorum. Ama birilerini incitmen, bir şeyleri kırman ya fırlatman kabul edilebilir bir şey değil."
 - Çocuğunuz öfkelendiğinde ara verme yöntemini kullanabilirsiniz. Çocuğunuzun bazen öfke yaratan durumdan ve ortamdaki uzaklaşması iyi bir çözüm olabilir. Evde öfkelendiğinde ona o ortamdaki uzaklaşmasını ve kendisini sakinleştirmek için neler yapabileceğini düşünmesini isteyin.
 - Bunun için o ortamdaki uzaklaşsın, derin nefes alarak ya da 10'dan geriye doğru sayarak sakinleşsin daha sonra çözüm için ortama geri dönsün. Döndüğünde onunla çözüm önerileri hakkında konuşun.

