

ÇOCUKLARDA ÖFKE KONTROLÜ

KARAMANOĞLU MEHMET BEY İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ

VELİ BÜLTENİ
ARALIK 2021



ÇOCUKLARIN ÖFKELERİNE NEDEN OLABİLECEK DURUMLAR;

- Haksızlığa uğramak ve fiziksel ceza ile karşılaşmak,
- İsteklerin ve fiziksel ihtiyaçların karşılanmaması,
- Anne baba ve öğretmenlerin aynı durum ve davranışlar için farklı tutum sergilemeleri,
- Kardeşi ya da diğer çocuklarla karşılaştırılması, çok sık eleştirilmesi ve çocuktan yapamayacağı şeylerin beklenmesi,
- Okul başarısızlığının yarattığı yetersizlik duygusu,
- Çocukların, yakın çevresindeki büyüklerin sık sık öfkelendiklerini ve isteklerini bu yolla gerçekleştirdiklerini görerek öfke davranışını öğrenmesi. Aşırı öfkenin normal sayıldığı öfkeli ailelerden gelen çocuklar, öfkelenmeyince kendilerinin dinlenmeyeceğini öğrenirler.

ÖFKE NEDİR?

Öfke; doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen, son derece doğal, evrensel ve insani bir duygusal tepkidir.

KontROLSÜZ öfkenin hem birey hem de toplum üzerinde büyük bir etkisi vardır. Günlük yaşamda sıklıkla yaşanan bu duygu, temelde en az iki kişinin mutsuzluğuna neden olmaktadır. Öfke, hem yöneldiği hedefi hem de kaynağını olumsuz bir yaşantı içine sokmaktadır. Öfkenin sağlıklı olarak yaşanıp yönetilebilmesi için kabul edilmesi, nedenlerinin ve biçiminin anlaşılması ve kontrol edilmesi gereklidir.

ÖFKE GELİYORUM DER!

Davranışlarda açık olarak görülen öfke işaretleri;
→ Fiziksel ve sözel saldırı,
→ Sorun çıkarma,
→ İsyankâr davranışlarla kendini gösterebilir.

Üstü kapalı davranışsal ve sözel öfke işaretleri;
→ Güvensiz,
→ Kıskanç,
→ Tartışmacı,
→ Alaycı ve yargılayıcı davranışlar biçiminde olabilir.

Dolaylı olarak görülen öfke işaretleri;
→ İçer kapanma,
→ Depresyon,
→ Stres
→ Suçluluk duygusu,
→ Ağlama biçiminde ortaya çıkabilir.



ÖFKELERİNİ İFADDE ETMELERİ /DIŞA VURMALARI İÇİN EBEVEYNLER ÇOCUKLARINA NASIL YARDIM EDEBİLİR?

- 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 öfkeliendirdiğini sorarak olayla ilgili duygularını ortaya çıkartabilirsiniz. Böylelikle öfkenin asıl kaynağına inebilirsiniz.
- Çocuğunuza duygularını anlattığı bir günlük tutmasını tavsiye edebilirsiniz. Kendini öfkeliendiren 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 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 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 bağırır 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 yıldırır da küçük tutum değişiklikleri ile çocuğunuzun öfke davranışını kontroledebileceğinizi unutmayın

ÖFKE DAVRANIŞI İLE BAŞ ETMEK SİZİ YILDIRSA DA KÜÇÜK TUTUM DEĞİŞİKLİKLERİ İLE ÇOCUĞUNUZUN ÖFKE DAVRANIŞINI KONTROL EDEBİLECEĞİNİZİ UNUTMAYINI