

ANABİLİM EĞİTİM KURUMLARI

ÇOCUKLARDA
ÖFKE YÖNETİMİ



ÇOCUKLARDA ÖFKE YÖNETİMİ

Mutluluk, üzüntü, heyecan, korku gibi öfke de insana ait en doğal duygulardan biridir. Genel olarak insan; herhangi bir konuda engellediğinde, haksızlığa uğradığını düşündüğünde, hayal kırıklığı yaşadığında, tehditle karşılaştığında ya da incindiğinde öfkelenmektedir. Çocuklar da yetişkinler gibi bunlar ve bunlara benzeyen durumlarla karşılaştıklarında öfkelenirler. Öfkeyi ifade etme tarzımız, bize müdahale edilmesi gereken bir konu olup olmadığı hakkında bilgi verir.

Öfkeyi doğru şekilde ifade edebilme becerisi öfke kontrolü olarak tanımlanmaktadır. Sözel veya fiziksel şiddet olmaması, saldırgan davranışlar sergilememesi, çocuğun kendisine ya da çevresindeki kişi veya eşyalara zarar vermeden öfkesini ifade etmesi, öfke kontrolü becerisine sahip olduğu anlamına gelmektedir. Bu beceri zamanla geliştirilebilmektedir.

ÖFKE NÖBETLERİNİ ENGELLEMELER İÇİN AİLELER NELER YAPABİLİR?

Aile, duygularımızın oluştuğu ilk sosyal ortamdır. Kendimiz ve diğerleri ile ilgili ne gibi duygusal tepkiler vereceğimizi, bu duygularla ilgili düşüncelerimizi ve onları nasıl ortaya koyacağımızı aile içerisinde öğreniriz. Duyguların öğrenildiği bu ilk sosyal ortam olan ailede, çocuklara duygularını nasıl ifade edecekleri, nasıl düşünecekleri ve nasıl davranacakları doğrudan öğretilmez. Daha çok eşler arasındaki duygusal bağ bunun için bir model oluşturur. Yetişkinlerin çocuklarına gösterdikleri duygular ve davranışlar, çocukların duygusal yaşamlarının bir çerçevesini oluşturur. Yetişkin tepkisinin destekleyici olması, çocuğun olumsuz duygularını azaltmakla birlikte bu olumsuz duygularla daha kolay baş etmesine yardımcı olmaktadır. Destekleyici olmayan yetişkin tepkisi ise çocukta sürekli olumsuz duyguları ifade etme, olumsuzluklarla baş edememe durumları ortaya çıkmaktadır. Çocukların hislerine duyarlı olmak ve iyi bir duygu yöneticisi olmak için yetişkinler; empatik dinlemeye sahip olmalı, çocukların duygularını isimlendirmelerine yardım etmeli, problemin çözümüne yönelik kabul edilen ve edilmeyen davranışları belirlemelidirler.

Aile içi iletişimde anne ve babalar, çocuklarının hangi davranışlarının kabul edilebilir, hangilerinin edilemez olduğunu belirlemelidirler. Böylece anne baba çocuk ilişkisinde ve sosyal çevre ile kurulan ilişkilerde ortaya çıkan sorunların önlenmesi ve çözümlenmesi daha gerçekçi yollarla yapılmış olacaktır.

Çocuklara öfkelendiklerinde bedenlerinde ne gibi değişimler olduğunun öğretilmesi öfke denetiminde önemli bir noktadır. Çocukların öfkelenmeden hemen önce bedenlerinde ortaya çıkan değişimleri fark etmeleri öfke davranışlarını kontrol altına alabilmelerine ya da buldukları

ortamdan uzaklaşabilmelerine olanak sağlamaktadır. Çocukların ruhsal ve bedensel uyarıcılarının farkına varmalarını sağlamanın en iyi yolu ise onlara "Öfkelenmeden hemen önce bedeninde dikkatini çeken ne oldu?" sorusunu sormak ve yanıtlamaları için destek olmaktır. Çocukların yanıtları genellikle vücutta ateşlenme hissi, kalp atışlarında hızlanma, ellerin yumruk biçiminde sıkılması, çenede kilitlenme hissi ve dişlerin sıkılması, tüm bedende titreme hissi, kaslarda gerginlik hissi şeklindedir.

Çocuğunuzun öfke nöbetleri ne zaman, nerede ve hangi durumlarda oluyor? Bunu tespit edin ve bunlardan uzak durmaya çalışın. Çocuğunuza da bu gibi durumların farkındalığını kazandırmaya çalışın. Çocuğunuz, öfkelenildiği zamanlarda ona net bir şekilde öfkeli davranışlarına son vermesi gerektiği söylenmeli. Öfkeli durumu daha da artmadan çocuğun dikkatini dağıtmalı veya ilgisi başka bir alana yönlendirilmelidir. Öfke nöbeti geçirdiği sırada çocuğun kendisine veya başkalarına zarar vermeyeceği güvenli bir ortamda tutulması sağlanmalıdır. Çocuğunuzun sorunlarını birlikte tartışmak, öfke zamanlarında gösterdiği olumlu davranışların geri bildirimini vermek ve bu olumlu davranışları pekiştirmek gerekmektedir.

ÖFKE KONTROLÜ ADINA ÇOCUĞUZA ÖĞRETEBİLECEĞİNİZ YÖNTEMLER

Dur Mola Yöntemi: Yavaş, nefes al, ne yapmak istediğini düşün, seçeneklere bak, sonra devam et.

Nefes Teknikleri: Çocuğun beş yaşından sonra sakinleşmesi için nefes tekniklerini kullanmasıdır.

Uzaklaşma: Kendi kendine sakinleşmesi için öfkenin yaşandığı ortamdan uzaklaşmasını sağlamak gerekmektedir.

Öfkesini İfade Etmeyi Öğretmek: Duygusal olarak güvenli bir ortam yaratmak, duygularını doğru şekilde ifade etmesine yardım etmek, öfkesinin arkasındaki duyguyu belirlemek gerekmektedir.

Davranışlarının Sonuçlarını Yaşamalarına İzin Vermek: Duygu ve davranışlarını kontrol edemediği zamanlarda yaşanan olumsuz durumların sonuçları ile yüzleşmesine olanak sağlamak gerekmektedir.

İmge (Hayal) Oyunu: Çocuğun öncelikle gevşemesini sağlayarak, hayali bir durum yaratmak ve alternatif çözüm yolları üretebilmesine destek olmaktır.

İlginin Farklı Yöne Kaydırılması: Çocuklara, öfkelenenlerine dair ipuçlarını fark ettikleri sırada daha önceden belirlenmiş mutluluk içeren hoş bir sahneyi düşünmelerinin öğretilmesi gerekmektedir.