



www.ugurkoleji.com.tr

UĞURLU
25 yıl

“Uğur Koleji Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi”

“Öfkemi Kontrol Edebiliyorum”

Mutlu olmak, üzölmek, korkmak gibi öfkelenmekte insanoğlunun doğasında var olan temel duygulardan biridir. Hepimiz bazen kendimizi tehdit altında hissettiğimizde bazen haksızlığa uğradığımızda ya da engellendiğimizde kızgınlık duygusunu yaşarız. Önemli olan öfkemizi nasıl yaşadığımız ve dışarıya nasıl yansıttığımızdır.

Yetişkinler gibi, çocuklar da bu ve bunlar dışında pek çok nedenlerden öfkelenirler. Ancak çocuklar; içlerinde bulundukları yaş dönemi, benmerkezci tutumların etkisi, kendi varlıklarını bir yetişkine ya da bir arkadaşına hissettirmek için öfke kontrolünü daha zor sağlarlar. Öfke kontrolü çocuğun büyüdüğüçe öğrenmesi gereken bir özelliktir. İstedığı olmadığı zaman veya hoşuna gitmeyen bir durum ile karşılaştığında her çocuk kızabilir, ağlayabilir, bağırabilir; bazen ise küçük öfke krizleri yaşayabilir. Bazı çocuklar öfkelerini daha serbestçe dışa vurur ve bunu saldırıya karşı bir savunma gibi görürler; bazı çocuklar ise öfke duygusunu daha kontrollü yaşarlar. Burada önemli olan ailenin bu krizi nasıl yönettiğidir. Sağlıklı olan çocukların fiziksel ya da sözlü şiddete başvurmadan; saldırgan davranışları göstermeden, kendine ve çevresindekilere zarar vermeden duygusunu ifade etme becerisini çocuğa kazandırmaktır.

ÇOCUKLARIMIZDA ÖFKE KONTROLÜ SAĞLAMAK İÇİN İLK ADIMLAR

- Çocuğumuzun yaşadığı duygunun normal olduğunu unutmamak ve onu anlamaya çalıştığımızı çocuğumuza hissettirmek,
- Sorunu çocuğumuzun gözünden görmeyi deneyerek objektif olmaya çalışmak,

- Kriz anında değil, sizi dinlemeye hazır olduğunda ve sakinleştiğinde olayla ilgili fikirlerimizi ve çözüm önerilerimizi paylaşmak.

Çocuk öfkeli bir duygu halindeyken birincil ihtiyacı onu dinleyecek sakin bir yetişkindir. Çocuğunuz öfkelen-diğinde onu azarlamak, durdurmaya çalışmak ve inatlaşmak çocuğun kendisini ifade edememesine dolayısıyla da öfkesinin katlanarak artmasına yol açacaktır.

AİLELER NELERE DİKKAT ETMELİLER ?

- Öncelikle sakin kalmalı, öfkeye öfke ile karşılık vermemeliyiz.

- Emredici ifadelerden kaçınmalı, yumuşak ve net bir ses tonu ile konuşmalıyız.

- Önce çocuğumuzu sabırla dinlemeli, onu dinlerken eleştirmekten ve yargılamaktan kaçınmalıyız. Yaşadığı duygu ve düşünceleri onun ağzından dinlemeliyiz.

- Ebeveynler olarak bizler öfkelen-diğimizde nasıl tepkiler veriyor ve çocuklarımıza nasıl model oluyoruz? Bu değerlendirmeyi mutlaka göz önünde bulundurmalıyız.

- Çocuklar sadece anne- baba ve arkadaşlarını model almaz. Çocuklarımızın izlediği filmlerin, programların, oynadığı oyunların da şiddet içeren yayınlar olmamasına özen göstermeliyiz.

- Bazen çocuklar dikkat çekmek ve olumlu ya da olumsuz bir tepki almak için uğraşıyor olabilirler. Böyle zamanlarda öfke nöbetini görmezden gelebilir veya ortamdaki uzaklaşmayı deneyebiliriz. Böylece hem çocuğumuzun olumsuz davranışını ödüllendirmemiş oluruz hem de kendini kontrol etmesi için ona bir fırsat sağlarız. Bazen ise çocuğumuzun tepkisi görmezden gelemeyeceğimiz bir boyutta olabilir. Kendisine ve yakınındakilere zarar verme, sözlü ya da fiziksel şiddet uygulama gibi. Böyle zamanlarda "mola" ya da "ara verme" yöntemlerini kullanarak başka bir odaya gitmesini ve davranışı üzerine düşünmesini isteyebilir, odasına giderken de ona eşlik edebiliriz.

- Öfke nöbeti sonrasında siz ve çocuğunuz sakinleştikten sonra onunla neye, neden öfkelen-diğini konuşup çocuğumuzu mutlaka dinlemeliyiz. Ve yaşadığı duyguyu olumsuz hareketler ile değil, kelimeler yoluyla ifade edebileceğini anlatmalıyız. Duygusunu ifade ederken kullanabileceği yöntemleri birlikte tartışarak belirleyebilir böylece ona yaşına uygun bir problem çözme becerisi kazandırabiliriz. Sonrasında da onu gözlemleyerek birlikte belirlediğiniz yolları dendiğinde bunu fark ederek övgüde bulunabilir ve olumlu davranışını pekiştirebiliriz.

ÖFKE KONTROLÜ İÇİN ÇOCUĞUNUZ İLE BİRLİKTE BELİRLEYEBİLECEĞİNİZ YÖNTEMLER

1. Derin bir nefes al ve içinden 1' den 10' a kadar say.

2. şimdi yapabileceğin seğenekleri düşün.

a) Duygunu kızdığın kişiye sözlü olarak anlat. Sözcüklerin gücüne inan.

b) Ortamdan uzaklaşmayı dene.(Evde oda değiştirme, okulda kızdığın arkadaşından uzaklaşmak gibi.)

c) Yakınında bulunan bir yetişkinden destek iste.