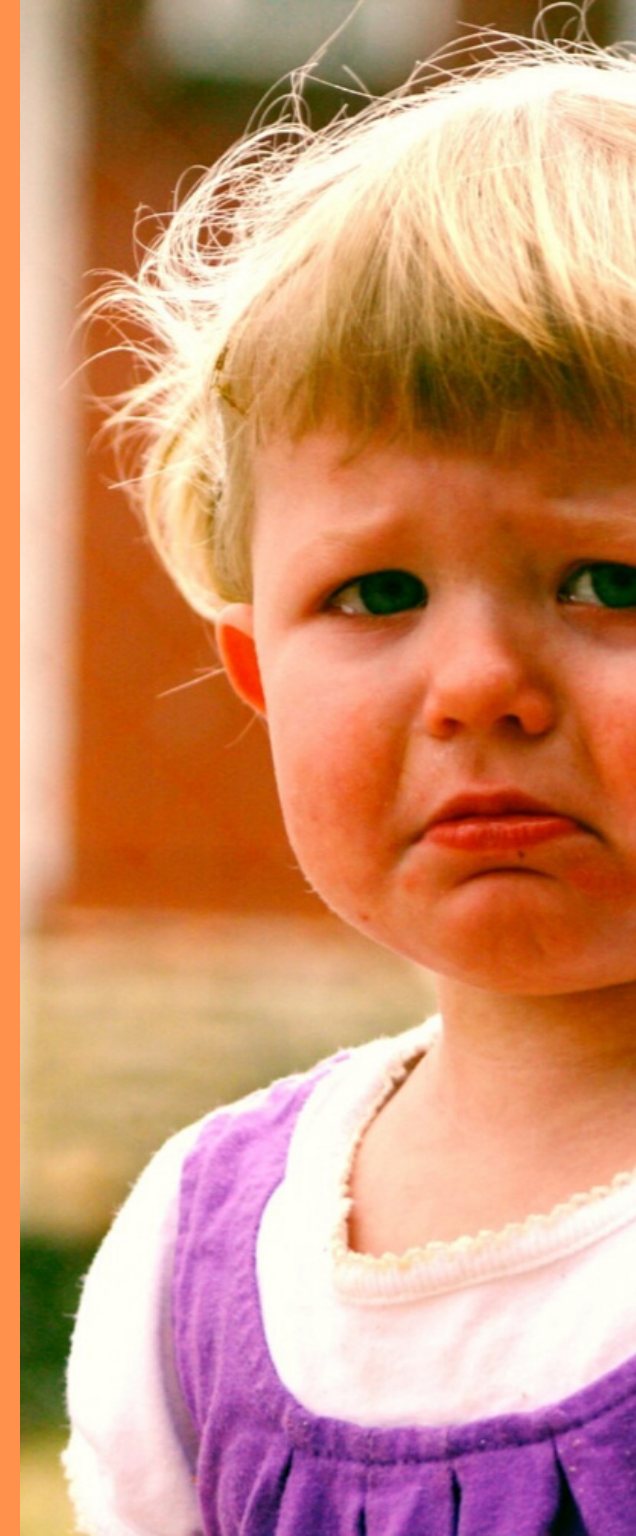




ÇOCUKLARDA ÖFKE TEPKİLERİ VE ÖFKE YÖNETİMİ

ARNAVUTKÖY
REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ

Öfke her ne kadar yıkıcı bir duygu gibi görünse de aslında altında yatan karşılanmamış başka ihtiyaçlar vardır ve çocuklar öfke ile karşı tarafa “beni ve ihtiyacımı bu sefer gör” mesajı verir. Çocuklar öfkelendiklerinde bağırma, çığlık atma, ağlama, tepinme, kendini yere atma, vurma, kusma, ısırma, tekmeleme vb. olumsuz tepkiler verebilirler.



ÖFKE TEPKİLERİNİN SEBEPLERİ ARASINDA

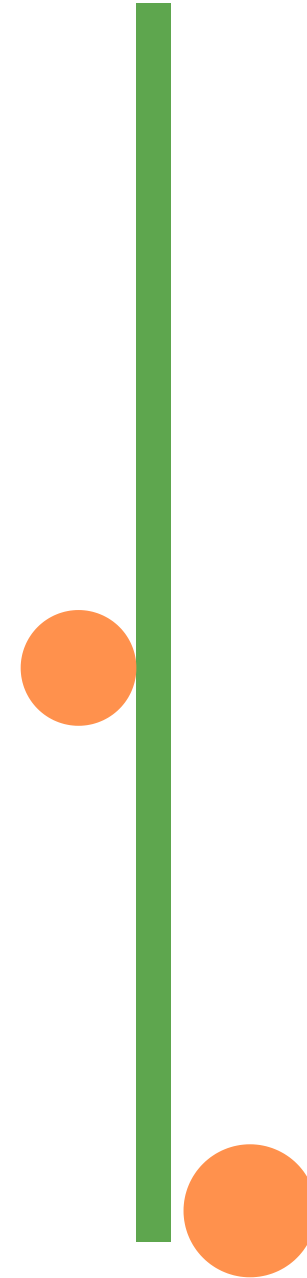


Anne babadan bağımsız olmak istemek, duyguları yönetmekte zorlanmak, gelişmemiş sözel ifade, fazla enerjiyi boşaltamamak, duygusal problemler, tutarsız ebeveyn tutumları, ilgi çekme isteği sayılabilir.

ÇOCUĞUN İHTİYAÇLARINI FARK ETMEK

“Yaşadıkları neler, ne yaşamayı bekliyordu, nasıl davranılmasını isterdi, o durumda ona ne iyi gelirdi” sorularının cevapları çocuğun ihtiyaçlarını fark etmeyi ve onu doğru davranışa yönlendirmeyi kolaylaştırır.





Bir başka anlama yolu ise bedendeki değişimlerdir. Öfkelenendięi zaman bedeninde neler oluyor?(karın ağrısı, yanakların kızarması, sıcak basması, başının ağrması gibi) Bu değişimlerin onu nasıl etkilediği ve ne gibi tepkiler vermesine sebep olduğu üzerine beraber düşünüp cevap bulmanız, çocuğunuzun neler yaşadığını anlamana ve neler yaşadığı-yaptığı konusunda farkındalık kazanması içinde çocuğunuza yardımcı olur.

ÇOCUKLAR YETİŞKİNLERİN SÖZLERİNİ DEĞİL TAVIR VE DAVRANIŞLARINI KENDİ HAYATINA ADAPTE EDER.

- Öfkeyi doğru ifade etmenin yollarını öğretmek için öncelikli olarak sizin sakin kalabilmeniz ve öfke kontrolünüzü sağlayabilmeniz gerekmektedir.
- Aile içerisinde öfkesini vurarak, bir şeyler kırarak, hakaret ederek çözen yetişkinler varsa çocuklardan sakin kalmasını istemek çok gerçekçi bir beklenti değildir.





Emir cümleleriyle konuşan, isteklerinin nedenini açıklamayan ve oyundan nedensiz koparan ebeveyn çocuğun öfkesini iyice kabartabilir.

Sakinliğinizi beden dilinize de yansıtmanız, duyguları tanıtmanız ve öfke yaşanan durumlarda tutarlı ve net olmanız, öfkeye öfkeyle karşılık vermemeniz çocuğunuzun yaşantısında doğru modellemeler yapmasına yardımcı olur.



Öfke kontrolünün anlamı öfke duygusunu yok etmek değil, yıkıcı ve zarar verici davranışları değiştirmek ve duyguyu doğru ifade etme yolları geliştirebilmektir.



Öfkenin nasıl bir duygu olduğunu, neler yaşattığını, fark edilmeyen duygu ve ihtiyaçların neler olduğunu fark etmek ve çocuklara fark ettirmek öfke kontrolünde çocuğunuzu sizinle iş birliği yapmasına yardımcı olur.

**DUYGUSAL VE FİZİKSEL
OLARAK RAHATLATICI
ÇÖZÜMLERİ ÖĞRETİN VE
DENEMESİNİ SAĞLAYIN.**



- Sakin bir anında öfkelenildiği anı hatırlamasını isteyip resmini çizdirebilir, resim hakkında konuşabilir sonrasında ise resmi yırtmasını isteyebilirsiniz.
- Öfke krizlerinin yaşandığı durumlarda kısa süreli bir video kaydı alıp sonrasında çocuğunuzla beraber seyretmek ve üzerine konuşmak, o an neler yaşandığını tarafsız olarak görmesine yardımcı olabilir.
- Çocuğunuzla öfkesini ifade etmesine yarayan oyuncakları ve oyunları kullanmanız da duygularını ifade etmesine, rahatlmasına ve kabul gördüğünü, sevildiğini hissetmesine yardımcı olacaktır.

EKRAN ZAMANLARINA DİKKAT EDİN:

Bazı araştırmalar, ekrana aşırı maruz kalmanın, çocuklar büyüdükçe, davranış sorunlarına neden olabileceğini göstermektedir. Çocuđunuz 18 aylık olana kadar onu televizyon, telefon, bilgisayar ve tabletlerden uzak tutun.

Çocuđunuz en az 18 aylıksa, ekran süresini günde bir saatten fazla sürmeyecek şekilde kısıtlayın ve özellikle agresif davranışa eğilimli görünüyorsa yaşına uygun, kaliteli medya içeriklerini seçin.



ÖFKE DUYGUSU NE ZAMAN NORMAL OLMAKTAN ÇIKAR?

- Gerçekleştiremediği istekleri olması halinde saldırgan tavırlar sergiliyorsa,
- Daha önce çok rahat baş edebildiği sorunlar karşısında artık dürtüsel tepkiler veriyor ve öfke nöbetleri geçiriyorsa,
- İçsel eğilimi, saldırganlığa yönelmeye başladıysa; herkese, her şeye öfkelenecek bir neden buluyorsa,
- Akranlar ve aile fertleri ile sık sık kavga ediyorsa, uzun süreli öfke nöbetleri yaşıyorsa müdahale edilmelidir.



ARNAVUTKÖY REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ