



Kasım E-Bülten

ÇOCUKLARDA ÖFKE YÖNETİMİ(KASIM)

ÇOCUKLARDA ÖFKE YÖNETİMİ(KASIM)

Öfke, tıpkı mutluluk, korku, üzüntü, heyecan duyguları gibi insana ait ve doğal bir duygudur. İnsanlar farklı durum ve olayların sonucunda öfke duygusunu yaşayabilirler fakat genellikle hayal kırıklığı yaşadıklarında, incindiklerinde ya da haksızlığa uğradıklarını düşündüklerinde öfkelenirler. Çocuklar da tıpkı yetişkinler gibi, bunlar ve bunlara benzer durumlarla karşılaştıklarında öfkelenebilirler.

Öfkeyi ifade etme şeklimiz, bize müdahale edilmesi gereken bir durum olup olmadığı hakkında bilgi verir. Öfkeyi doğru bir şekilde ifade edebilme becerisi öfke kontrolü olarak tanımlanmaktadır. Sözel ya da fiziksel şiddet olmaması, saldırgan davranışlar sergilenmemesi, çocuğun kendisine ya da çevresindeki eşya ve kişilere zarar vermeden öfkesini ifade edebilmesi, öfke kontrolü becerisine sahip olduğu anlamına gelir. Bu beceri zamanla geliştirilebilmektedir

ÖFKE NÖBETLERİNİN ÖNÜNE GEÇEBİLMEK İÇİN AİLELERE TAVSİYELER

Aile içerisinde bulunduğumuz ilk sosyal ortamdır ve duygularımızı ifade etmeyi ve belirli durumlar karşısında ne gibi tepkiler vermemiz gerektiğini aile içerisinde öğreniriz. Duyguların öğrenebildiği bu ilk sosyal ortam olan ailede, duygularını ve davranışlarını nasıl yönlendirmesi gerektiği direkt olarak öğretilemez. Çocuk, daha çok anne ve babasının arasındaki ilişkiyi rol model olarak alır ve kendi davranışlarını da ebeveynlerinin davranışları çerçevesinde gerçekleştirir. Bununla birlikte, ebeveynlerin çocuklarına karşı göstermiş oldukları duygular ve davranışlar, çocukların kendi duygu ve davranışlarının bir çerçevesini oluşturur. Aile tepkisinin destekleyici olması, çocuğun olumsuz duygularını azaltmakla birlikte bu olumsuz duygularla daha kolay bir şekilde baş edebilmesine yardımcı olur. Aile yapısının destekleyici olmaması sonucunda ise, çocukta sürekli olumsuz duyguları ifade etme ve olumsuzluklarla baş edememe gibi problemler ortaya çıkmaktadır.

Aile içi iletişimde anne ve babalar, çocuklarının hangi davranışların kabul edilebilir, hangilerinin kabul edilemez olduğunu belirlemelidirler. Böylece anne-baba-çocuk ilişkisinde ve sosyal çevre ile kurulan ilişkilerde ortaya çıkan sorunların önüne geçilmesi ve çözüme kavuşması daha gerçekçi yollarla yapılmış olacaktır.

Öfke yönetiminin ilk ve en önemli basamağı, çocuklara öfkelendiklerinde bedenlerinde ne gibi değişimlerin olduğunu öğretmesidir. Böylelikle, bu değişimleri yaşamaya başladıklarında, öfkelendiklerini anlayabilecek ve ortamdan uzaklaşmaya, duruma uygun davranmaya başlayabileceklerdir. Çocukların ruhsal ve bedensel uyarıcılarının farkına varmalarını sağlamanın en iyi yolu ise onlara ‘‘Öfkelenmeden önce bedeninde ne gibi değişiklikler oldu?’’ sorusunu sormak ve yanıtlamaları için yardımcı olmaktır. Çocukların yanıtları genellikle; vücutta gerginlik hissi, titreme hissi, dişleri sıkma hissi, kalp atışlarında hızlanma, ellerin yumruk şeklinde sıkılması ve çenenin kasılması şeklindedir.

Çocuğunuzun öfke nöbetleri nerede, hangi durumlarda ve ne zaman oluyor? Öfke nöbetlerini neyin tetiklediğini bulup çocuğunuzun onlardan uzak tutmaya çalışın. Bunu yapabilmek için kendi süreçlerinizden bahsetmek çocuğunuz üzerinde etkili olabilir. Kendi öfke durumlarınızda neler yaptığınızdan, nelerin öfkenizi tetiklediğinden ve öfke durumunda neler yaparak durumun içinden çıkmaya çalıştığınızdan bahsetmek çocuğunuz üzerinde etkili olabilir. Çocuğunuz öfkelendiğinde, ona öfkeli davranışlarına son vermesi gerektiği açık bir şekilde söylenmeli; öfkeli durum içerisinde daha fazla boğulmadan, ilgisi başka bir yöne yönlendirilmelidir. Öfke nöbeti geçirdiği sırada, çocuğun kendisine ve başkalarına zarar vermeyeceği güvenli bir ortamda tutulması sağlanmalıdır. Öfke üzerine çocuk ile birlikte konuşmak, onu tetikleyen davranışlar üzerine sohbet etmek, öfke davranışlarının ortaya çıktığı süreçlerde verdiği doğru tepkileri onaylamak ve olumlu davranışlarını pekiştirmek oldukça önemlidir.

ÖFKE KONTROLÜ İÇİN ÇOCUKLARINIZA ÖĞRETEBİLECEĞİNİZ YÖNTEMLER

Nefes Teknikleri: Öfke kontrolü ile baş etmede, nefes teknikleri 5 yaşından sonra kullanılabilir. Burada çocuğa, öfkesinin tırmanmaya başladığı zamanlarda rahatlamak açısından nefes tekniklerini kullanabileceği söylenmelidir. Öfkelenmeye başlanılan zamanlarda, hemen bir yere oturup, derin ve diyaframdan gelen nefesler almaya başlanılır. Nefes alıp verirken dışarıdan gelen seslere kendini tamamen kapatıp, alıp verilen nefese odaklanmak gerekir. Bu şekilde 10 nefes sayılabilir. Nefes teknikleri, rahatlamak açısından çok sık kullanılan bir yöntemdir.

Uzaklaşma: Kendi kendine sakinleşmesi için, öfkelenilen ortamdan uzaklaşması öğretilmelidir.

Dur, Düşün ve Harekete Geç Tekniği: Yavaşla, nefes al, ne yapmak istediğini düşün, seçeneklere bak ve ilerle.

Davranışlarının Sonuçlarını Yaşamalarına İzin Vermek: Bunu yapmak, çocuğun davranışlarının sonuçlarını öğrenmesi ve buna göre hareket edebilmesi açısından oldukça öğreticidir.

Öfkesini İfade Edebilmeyi Öğrenmek: Duygularını doğru bir şekilde ifade edebilmesi öğretmek, duygusal olarak güvenli bir ortam yaratmak ve öfke duygusunun arkasındaki tetikleyici asıl duyguyu bulmak oldukça önemlidir.

İlginin Farklı Yönlerine Kaydırılması: Çocuklara, öfkelenenlerini anladıkları sırada, onları mutlu eden ve rahatlayabilecekleri bir sahneyi akıllarına getirmelerinin öğretilmesidir.