



Rehberlik Postası

Eğitim: Eyüboğlu

Çocuklarda Öfke Kontrolü

Değerli Anne-Babalar,

Öfke, insanın doğasında var olan temel duygulardan biridir. Kişinin çevresinde olup biten olaylara ya da kendisine yönelik her türlü tehdide karşı gösterdiği bir savunma biçimidir. İnsanoğlu temelde var olan bu duyguyu, sosyal etkenler ve geliştirdiği öğrenme süreci ile kontrol etmeyi giderek öğrenir. Yetişkin bir birey olduğunda da kişinin artık "öfkesini kontrol edebilen" biri olması beklenir. Bu ayki bültenimizde, çocuklarda öfkenin ne şekilde oluştuğunu ve ebeveynlerin bu duruma nasıl müdahale edebileceğini paylaştık sizlerle.

Eyüboğlu Eğitim Kurumları
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi

Çocuğun Bilişsel Gelişimi ve Öfke

Bebeklikten itibaren var olan öfke duygusunun ilk dışa vurma biçimi "kriz şeklinde" ağlamalardır. Yaş ilerledikçe kişinin öfkesini dışa vurma şekilleri de değişir. Bireyin ruhsal yapısında var olan bu duygu, çocukluk döneminde dış tehlikelere karşı kendini savunma biçiminde masum bir reaksiyon olarak ortaya çıkarır. Ancak dürtüler doyurulmadığında giderek daha çok açığa çıkan öğrenilmiş bir davranış halini alabilir. Çocuklarda öfkenin patolojik (normal kabul edilmeyen) yanı, sosyal çevrede kabul edilebilir bir davranış olmaması; yoğunluğu, sıklığı ve süresi ile direkt olarak ilgilidir. Burada unutulmaması gereken önemli bir nokta da öfkenin dışa vurulan biçimi ile çocuğun bilişsel gelişimi arasındaki ilişkidir. 2 yaşında bir çocuğun öfkelendiğinde annesine vurması ile 9 yaşında bir çocuğun öfkelendiğinde annesine şiddet uygulaması arasında önemli farklar vardır. Çocuğun bilişsel durumunun, öfkenin dışa vuruş biçiminde algılama farklılığı oluşturması açısından önemi büyüktür.

Öfkenin Çocuktaki Oluşumu

Çocuklar, kendi varlıklarını bir yetişkine ya da akranına hissettirebilme noktasında öfke kontrolünde güçlük yaşarlar. Yüksek miktarda buhar basıncını içinde barındıran bir düdüklü tencere gibi çocukların patlaması için çok az bir zorlanma ya da engellenme yeterlidir.

Bebekler öfkelerini; ağlayarak, kollarını sallayarak, bacaklarıyla tekme atarak dile getirirler. 18. aydan sonra bu ifade çoğu annenin de deyimiyile "sinir krizi"ne dönüşür. 2 yaşın sonuna doğru yemek yeme, uyuma gibi basit gündelik etkinliklerde bile zirveye ulaşan bu krizler, ifade edici dilin gelişmesiyle yavaş yavaş azalır. Çünkü çocuklar isteklerini ifade etmede, dil ve konuşmanın etkin bir araç olduğuna keşfederler. 6 yaşından sonra okul dönemi ile birlikte öfke konusunda daha hassas olunmalıdır.

Çocukların Öfke Durumuna Nasıl Müdahale Etmeliyiz?

Öfkesiyle baş edemeyen ve öfkesini ifade edecek uygun yöntemleri öğrenememiş olan bir çocuğa ilk müdahalemiz öncelikle, onun aslında neye öfkeli olduğuna anlamak ve bunu onun da anlamasını sağlamaktır. Bunun için "etkin dinleme"yi öğrenmek gerekir.

Çocuk bu denli yoğun duygular yaşarken, kendini dinleyecek, anlayacak sakin bir yetişkine ihtiyaç duyar. Çocuk öfkelendiği zaman, ona kızmak, onu azarlamak çocuğu durdurmaya çalışmak onun daha çok öfkelenmesine ve bu ifade yöntemlerinin kalıcı olmasına sebep olabilir. Çocuğun sakinleşmesini bekleyerek, ona, onu neyin bu kadar kızdırdığını, basit hatta yönlendirici sorular sorarak işe başlayabilirsiniz. Böylelikle çocuğun gerçekte kızdığı şeyin farkına varmasını sağlayabilirsiniz (kırgınlık, alay edilme, utanç). Bunu yaparak çocuğun duygularını tanımasını ve isimlendirmesini sağlayıp, duygu dünyasının zenginleşmesine de katkıda bulunmuş olursunuz.

Çocuğunuz bu iletişimle birlikte asıl duygusunun ve bu duyguya sebep olan düşüncelerinin farkına vardığında ona; kızmak, ağlamak ya da bağırarak gibi davranışlarının yerine koyabileceği davranışlar olup olmadığını sorabilirsiniz. Bu konuda işlevsel davranışlar yerine koyamıyorsa ona birkaç tavsiye verebilirsiniz (Örneğin öfke nesnesi kişiye -öğretmen, arkadaş, kardeş- neler hissettiğini söylemek gibi). Sonuç olarak bu yaklaşımla çocuğun, hangi davranışın daha işlevsel sonuç vereceğini düşünmesini sağlamış olursunuz.

Bu tip durumsal müdahalelerden sonra asıl olan, tüm bu olumlu davranışlarının kalıcı olmasını sağlamak için gerekeni yapmaktır. Bunun için:

- Öfkelenmediği ya da az da olsa sakin kalarak zor bir durumla başa çıktığında onu açıkça takdir edin.
- Belli bir süre için öfkelerini dışa vurmayacağı ya da anlaştığınız şekillerde dışa vuracağı konusunda anlaşma yapın. Daha sonra bu davranışlarının olumlu sonuçları hakkında mutlaka konuşun.
- Çocuğunuza, duygularını resmettiği bir günlük tutmasını önerin. Ondandır; kendisini öfkeliendiren problemi, nasıl tepkide bulunduğunu, bu tepkinin ne gibi sonuçlar doğurduğunu ve problemi çözmek için iyi bir yol olup olmadığını, neyin daha iyi olabileceğini anlatmasını isteyin.

Çocukların psikolojik ve sosyal gelişiminde duyguların, duyguları ifade etmenin ve yönetmenin öğretilmesinde anne-babaların etkisi gözardı edilemeyeceğinden en önemlisi siz de ondan beklediğiniz gibi davranın. Örneğin yaşadığınız bir çatışmayı çözmek için öfkenizi kelimelere dökebilir ve ona asıl sorunun öfke olmadığını, ifade edilme biçimi olduğunu gösterebilirsiniz.

Öfke Yönetimi için 5 Temel Adım

- **Sakin model olun**
Bir yetişkin olarak mutlaka sizi öfkeliendirecek olaylarla karşılaşacaksınız. Bu tür durumlarda sakin olabilmek en önemli adımdır. Buradaki tavrınız ve yaklaşımınız çocuklarınıza örnek olmak açısından önemli bir fırsattır. Öfkenizi sözel olarak ifade edin: Örneğin "Beklediğim ödemenin yatmaması beni çok öfkeliendirdi" diyebilirsiniz. Siz sakin kalmayı başarırsanız çocuğunuz da sizi model alacaktır.
- **Yer değiştirin**
Öfke bulaşıcıdır. Çocuğunuz öfkeliendiğinde iletişime geçmeyin. Mutlaka başka bir odaya geçin. Ona, sakinleştiği zaman kendisiyle iletişime geçeceğinizi söyleyin.
- **Sağlıklı ifade etmesini sağlayın**
Çocuğunuz kişilere ve eşyalara zarar vermeden çığlık atabilir, kendini sıkabilir, ağlayabilir, bir boks torbasına ya da bir yastığa vurabilir. Bunlar öfkenin sağlıklı bir şekilde dışa vurulmasını sağlar.
- **Duyguları tanımasını sağlayın**
Duyguların yüzümüze nasıl yansıdığını bir kartona çizin ve evin görülebilir bir yerine asın. İsterseniz onun resimlerini çekip asabilirsiniz. Çocuğunuza duygularımızı tanımayı öğretin ve bir duygu yaşadığında size göstermesini isteyin. Çocuğun duygusal zekâsını geliştirecek bu çalışma aynı zamanda son derece eğlencelidir.
- **Sakinleşme tekniklerini öğretin**
"3+10" tekniği çocukların sakinleşmesi için son derece etkili bir yöntemdir. Bunun için ilk olarak öfke öncesi bedenimizin verdiği sinyalleri çocuğunuza anlatın. Yüz ifademizin değişmesi, yumruk sıkmak, burundan hızlı hızlı nefes almak gibi davranışların öfke öncesi sinyaller olduğunu ve bunları hissedince "3+10" tekniğini uygulamamız gerektiğini uygulayarak gösterin. 3 derin nefes alıp vermek ilk aşamadır. 3 kez olabildiğince yavaş ve uzun nefes alıp, olabildiğince yavaş ve uzun verin. Yürüyen bir merdivenin ya da asansörün inip çıkmasını örnek vererek anlatmak bu durumu kolay anlamasını sağlayacaktır. Bunu yaptıktan sonra 1'den 10'a kadar yavaşça sayması gerektiğini öğretin. Bu uygulamayı yazarak ya da çizerek evin farklı noktalarına asın. Uygulamayı öğrenen çocuğunuzun kendisini kolayca sakinleştirebildiğini göreceksiniz.

Kaynakça:

- Öztürk, Mühahit (2010). Çocuklarda Öfke. Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi.
Yavuzer, Haluk, (2003), Çocuğu Tanımak ve Anlamak, Remzi Kitabevi. İstanbul.
Yavuzer, Haluk, (2008), Çocuk Psikolojisi, Remzi Kitabevi. İstanbul.
Yazgan, Yankı, (2010). Çocuğunuz Sizden Ne Bekliyor?, Kapital Yayınevi. İstanbul.