

ÇOCUKLARDA ÖFKE KONTROLÜ

“Öfke” zihnimiz tarafından olumsuz olarak kabul edilen, istenmedik duyguların başında gelse de aslında sevinç, heyecan, korku veya kaygı kadar normal bir duygu olmakla birlikte; istenmeyen durumlara, karşılanmayan beklentilere veya doyurulmamış isteklere karşı verilen doğal bir tepkidir. Öfkenin birçok fizyolojik belirtisi vardır; kalp atış hızında artış, nabızda artış, terleme, avuç içinde ıslaklık, yüzde kızarma, kızarma hissi, kasların gerilmesinde artış, titreme, sallanma, huzursuzluk, sıkıntı, tetikte hissetme, ürkeklik, şaşkınlık, hızlı nefes alma, mide bulantısı ve mide rahatsızlıkları olarak sıralanabilir. Vücudunda bu değişiklikleri yaşayan çocuk nasıl bir tepki vereceğini, bu duyguyla nasıl başa çıkacağını bilemez ve bu durum çocuklar için oldukça zorlayıcı bir durumdur.

Öfke kontrolü, öfke karşısında şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresine zarar vermeyecek şekilde öfkesini kontrollü bir şekilde ifade edebilmesi becerisidir. Bu beceri zamanla geliştirilse de çocukların ebeveynlerinin rehberliğine en çok ihtiyaç duydukları konulardan biridir. Bakalım bu süreçte bizlere neler düşüyor?

MODEL OLMA

Çocuklar taklit ve gözlem yoluyla öğrenirler. Çoğunlukla çevresindeki insanları adeta bir ayna gibi yansıtabilirler. Öfke karşısında gösterdikleri tepki de yaşadığı sosyal çevresinin ve ailesinin etkisi ile birlikte oluşmaktadır. Bu sebeple öfke duygunuzu nasıl yaşadığınız, bu duyguyu çocuğunuza nasıl yansıttığınız ve kendinizi nasıl sakinleştirdiğinizin ne kadar önemli olduğunu unutmamalısınız.

ÖFKENİN GELDİĞİNE DAİR İPUÇLARINA KARŞI FARKINDALIK KAZANDIRMA

Çocukların öfke yaratan durumla karşı karşıya kaldıklarında, öfkelenenlerine işaret eden içsel uyarınları fark etmeleri öfke kontrolünün ilk aşamasını oluşturur. Öfkelenmeden önce vücutlarında ortaya çıkan fizyolojik değişikliklere yönelik farkındalık çocuklara öfkelenenlerini bildiren “uyarıcı bir siren” özelliği taşır. Öfkeye karşı hazırlıklı olmak tepkileri kontrol edebilmeye, kendini sakinleştirmeye veya ortamdan uzaklaşabilmesine olanak verir.

HAYAL ETME OYUNU

Albert Ellis ve Jerry Wilde, hayal etme oyununu öfkenin ortaya çıkma olasılığı olan durumlarda yoğun olarak kullanmışlardır ve oldukça etkili yöntemlerden biridir. Çocuklardan, onların öfkelenmelerine neden olan sahnenin detaylı bir şekilde anlatması ve bu durumu zihninde hayal etmesi istenir. Daha sonra çocuğun yaşadığı duyguyu yaşamasına izin verilir, öfkeyi kontrollü bir şekilde hissetmesi (20 - 40 sn.) sağlanır. Bu oyunla birlikte çocuklar genellikle bir ya da iki dakika gibi kısa bir sürede sakinleşirler.

İLGİ ODAĞININ DEĞİŞTİRİLMESİ

Çocuğunuz öfkelenildiğinde onun sakinleşmesine yardımcı olacak yöntemlerden biri de ilgi odağının değiştirilmesidir. Bu nedenle ona öfkelenildiğinde “kendisini en mutlu hissettiği yer ve zamanda” hayal edebileceğini söyleyebilirsiniz. Sonrasında size bu yeri anlatması için ona hayali hakkında sorular sorabilirsiniz veya geleceğe yönelik beraber hayal kurabilir, plan yapabilirsiniz.

NEFES EGZERSİZLERİ

Nefes egzersizleri duyguları kontrol etme ve düzenleme konusunda sıklıkla başvurulan yöntemlerden birisidir. Böylelikle çocuğunuz öfkelenildiğinde asıl odağını nefesine verir ve yoğun duygusuyla daha kolay baş edebilir. Öfkelenildiği zamanlarda sizin de rehberliğiniz eşliğinde sakinleşmek adına 10 kez nefes alıp verebilir.

ÖFKEYİ DIŞARI ÇIKARMA

Çocuğunuz öfkelenildiğinde eğer size veya çevresindekilere vuruyorsa, bu davranışa müdahale etmeli ve kesinlikle izin vermemelisiniz. Hiçbir canlıya vuramayacağını, zarar veremeyeceğini net bir şekilde açıklamalısınız. Öfkeli olduğunda bir şeye vurmaya yönelik bir ihtiyacı varsa başkalarına ve kendisine zarar vermeyeceği seçenekler sunabilirsiniz.

UNUTMAYIN...

Çocuğunuz öfkelenildiğinde bu duyguyu yaşaması için izin vermeniz gerekiyor, öfkenin normal ve yaşanması gereken bir duygu olduğunu çocuklar da bilmeli, ardından sakinleşmesi için ona zaman vermeniz gerekir. Daha sağlıklı bir iletişim kurabilmek adına öfkesinin sakinleşmesini beklemek oldukça önemlidir. Çocuğunuza karşı eleştiriden uzak, anlayışlı bir tutum sergilemek öfkesinin yatışmasını kolaylaştırır. Duyguları anlamanız ve eleştirmeyeceğinizi çocuğa

REHBERLİK POSTASI



#EğitimEyübođlu

yansıtmanız, çocuğunuzun güvenli ve sağlıklı bir iletişim kurabilmesine olanak sağlar. Bu duyguyu aynalamak çocuğun iletişime ağık hale gelmesini kolaylaştırır.

Kaynakça:

1. Wilde, Jerry. "Interventions for children with anger problems.". *Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 19 (3) (2001): 192-197.
2. Mertođlu, Münevver. *Öfke Kontrolü*. 2018.