

## ÇOCUKLARDA ÖFKE KONTROLÜ

Öfke, insanın doğasında var olan temel duygulardan biridir. Kişinin çevresinde olup biten olaylara ya da kendisine yönelik her türlü tehdide karşı gösterdiği bir savunma düzeneğidir. Öfkeyi doğru şekilde ifade edebilme becerisine "öfke kontrolü" denir. Öfke kontrolünde temel amaç; saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, çocuğun kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır.

### Öfke durumunda ortaya çıkan tepkiler ;

- Kan basıncı artması ve kalp atışları hızlanır,
- Nefes alıp vermede düzensizlik,
- Aşırı stres ve gerginlik,
- Tartışma sırasında kişiye veya herhangi nesneye yönelik şiddet uygulanması gibi tepkiler görülmektedir



### Öfkelerini İfade Etmeleri İçin Ebeveynler Çocuklarına Nasıl Yardım Edebilir?

- Çocuklarınıza farklı duygular ve bunlara yol açan durumları anlatmak için çeşitli yüz ifadeleri veya araçlar (örneğin duygu kartları) kullanın.
- Öfkelenirken bedenlerinde ve beden dillerinde meydana gelen değişimleri fark etmelerini sağlayın (Kalp atış hızının artması, sık sık nefes alıp verme yüzünün kızarması, dişlerini sıkması, kaşlarını çatması vb.).
- İnsanlar ve olaylarla ilgili duygularını her zaman sözcüklerle ifade etmeleri gerektiğini söyleyin.
- Oyuncaklar ve kuklalar kullanarak hayali bir durum üzerinden olay ve hissedilen duygular üzerinden konuşun.

### Çocuklar Sinirlendiklerinde ve Kavga Ettiklerinde Ebeveynler Neler Yapabilir?

Her çocuk kızar, bağırır, sesini yükseltir, ağlar bazen tepinir ve küçük krizler geçirebilir. Burada önemli olan, ailenin krizi yönetme biçimidir. Çocuklar arasındaki olaylarda;

- 1.aşama: Öncelikle kavga eden çocukları ayırın.
- 2.aşama: Çocukların sakinleşmelerine yardımcı olun.
- 3.aşama: Neden sinirlendikleri konusunda düşünmelerini sağlayın.
4. aşama: Diğerinin duygularını anlamaları için çocuklara yardım edin.
5. aşama: Olayla ilgili kendi duygularınızı çocuklara anlatın. Çocuklara öfkelenmenin doğal bir duygu olduğunu fakat başkalarına zarar vermenin kabul edilemez olduğunu söyleyin.
6. aşama: Onlara olayla ilgili en iyi çözümü bulmaları konusunda destek olun.
- 7.aşama: Şiddete başvurmadan olayı çözdüklerinde takdir edin.

### Sevgili Anne Babalar,

- Ailenizde öfke nasıl ifade ediliyor bakın. Eşinizle konuşmalarınızı dışarıdan bir gözle değerlendirin. Kendi iletişim biçiminizi değiştirmeye çalışın.
- Siz değiştikçe zamanla çocuğunuz da değişecektir. İyi örnek olunuz. Anne baba olarak öncelikle çocuğunuzda görmek istediğiniz davranışı sizler sergilemelisiniz.
- Çocuğunuz kendisini ifade etmekte zorlanıyor ise onu daha sabırla dinleyin. Kendisini ifade etmesi için onu rahatlatın.
- Öfkeli bir çocuğa yardım ederken onun öncelikle neden öfkeli olduğunu anlamalı ve çocuğun bu öfkesinin farkına varmasını sağlamalıyız.
- Öfkeli çocuklar çevrelerinde sakin, anlayışlı ve kendilerini anlayacak yetişkinler isterler. onlara ihtiyaç duyarlar.
- Çocuğunuzun öfkeli anında ona kızmanız, bağırmanız veya azarlamamız öfkesini azaltmayacak aksine bastırılmış bu duygular ileriye dönük olarak daha büyük öfke patlamalarına sebep olacaktır.
- Çocuğunuza duygularını anlattığı bir resim yapmasını tavsiye edebilirsiniz.
- Çocuğunuza öfkeliyken daha fazla ilgileniyorsanız çocukta ilgiye ihtiyaç duyduğunda öfkeli davranış sergileyebilir. Bu döngüyü tersine çevirin ve o öfkelenmediği zamanlarda ona ilgi gösterin.
- Bazı çocuklar ilişkiyi kontrol edebilmek için güç gösterisinde bulunurlar. Bu çocukların anne babaları önce "hayır" sonra "evet" diyorlardır. Eğer daha sonra kabul ederseniz önce hayır demeyin. Hayır demişseniz sözünüzün arkasında durun.
- Çocuğunuzun sizi ve başkalarını incitmesine izin vermeyin. Kararlı olun.
- Ayrıca çocuğunuzun bir sporla uğraşmasını sağlayabilirsiniz.
- Öfke davranışı ile baş etmek sizi yıldırsa da küçük tutum değişiklikleri ile çocuğunuzun öfke davranışını kontrol edebileceğinizi unutmayın.



Mutlu Ebeveyn  
Mutlu Çocuklar

