



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

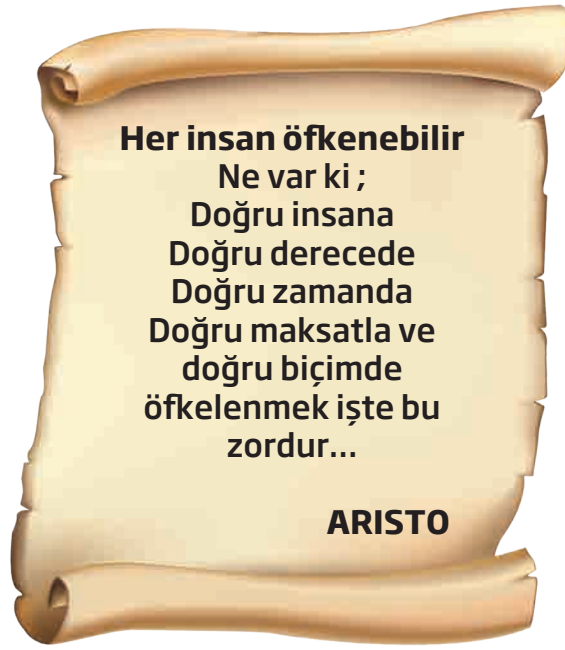
OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

**İLKOKUL
REHBERLİK BÜLTENİ
ÇOCUKLARDA ÖFKİYİ ANLAMAK
MART 2022**

www.okankoleji.com





ÇOCUKLARDA ÖFKEYİ ANLAMAK

Öfke, engellenme ,incinme ya da gözdağı karşısında gösterilen kızgınlık ,hiddet, saldırganlık tepkisidir. Çocuklarda ,istediğini alamama, haksız davranışlara maruz kaldığını düşünme , arkadaş kaybı ,kaçırılmış fırsatlar ,kavgalar ,anlaşılmama ,saygısızlık ,hayal kırıklığı gibi durumlar öfkeye neden olur.

Öfke , uygun ifade edildiğinde son derece sağlıklı ve doğal bir duygudur. Öfke hem dışsal, hem de içsel bazı olaylarla ortaya çıkar. Öfkeyle ilgili olumsuz algının altında yatan asıl neden, çoğu zaman ona eşlik eden şiddet davranışlarıdır. Şiddet, engellenmişlik hissiyle kişinin kendini uygun yollarla ifade edemeyip bir nesneye , kişiye fiziksel ya da psikolojik zarar vermesidir. Karşı tarafın sınırlarını ihlal etmesi olarak da tanımlanabilir. Her şiddet eylemi, içinde öfkeyi barındırabilir ancak her öfke şiddeti doğurmaz.

Aile, duygularımızın oluştuğu ilk sosyal ortamdır. Kendimiz ve diğerleri hakkında ne gibi duygusal tepkiler vereceğimizi, bu duygularla ilgili düşüncelerimizi ve onları nasıl ortaya koyacağımızı aile içerisinde öğreniriz. Ailede, çocuklara nasıl düşünecekleri, duygularını nasıl ifade edecekleri ve nasıl davranacakları doğrudan öğretilmez. Eşler arasındaki duygusal alışveriş bunun için model oluşturur. Yetişkinlerin çevresindekilere gösterdiği duygu ve davranışlar, çocukların duygusal yaşamlarının bir çerçevesini oluşturur. Yetişkin tepkisinin destekleyici olması, çocuğun olumsuz duygularını azaltmakla birlikte bu olumsuz duygularla daha kolay baş etmesine yardımcı olmaktadır. Destekleyici olmayan yetişkin tepkisi ise çocukta sürekli olumsuz duygu hissetme ve ifade etme ve bu duygularla baş edememe durumları ortaya çıkarabilir.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

- Çocukların hislerine duyarlı olmak ve iyi bir duygu yöneticisi olmak için yetişkinler; etkin ve empatik dinlemeye sahip olmalı, çocukların duygularını isimlendirmelerine yardım etmeli, problemin çözümüne yönelik kabul edilen ve edilmeyen davranışları belirlemelidir.
- Aile içi iletişimde anne ve babalar, çocuklarının hangi davranışlarının kabul edilebilir, hangilerinin edilemez olduğunu belirlemelidirler. Böylece anne baba çocuk ilişkisinde ve sosyal çevre ile kurulan ilişkilerde ortaya çıkan sorunların önlenmesi ve çözülmesi daha gerçekçi yollarla yapılabilir.
- Çocuklara öfkelenmelerinde bedenlerinde ne gibi değişimler olduğunun öğretilmesi de öfke denetiminde önemli bir noktadır. Çocukların öfkelenmeden hemen önce bedenlerinde ortaya çıkan değişimleri fark etme davranışlarını kontrol altına almalarına olanak sağlar.
- Çocukların ruhsal ve bedensel uyarıcılarının farkına varmalarını sağlamanın en iyi yolu ise onlara "Öfkelenmeden hemen önce bedeninde dikkatini çeken ne oldu?" sorusunu sormak ve yanıtlamaları için onlara destek olmaktır.
- Çocukların yanıtlarının genellikle vücut sıcaklığında değişim, ateşlenme hissi, kalp atışlarında hızlanma, ellerin yumruk biçiminde sıkılması, çenede kilitlenme hissi ve dişlerin sıkılması, tüm bedende titreme hissi, kaslarda gerginlik şeklinde olduğu gözlenmiştir.
- Çocuğunuzun öfke nöbetleri ne zaman, nerede ve hangi durumlarda oluyor? Bunu tespit edin ve olumsuz koşullardan uzak tutmaya çalışın. Çocuğunuza da bu gibi durumlarda ne yapabileceği konusunda farkındalık kazandırmaya çalışın.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Çocuğunuz, öfkelenildiği zamanlarda olumsuz davranışlarına son vermesi gerektiğini bilmez. Öfkeli duygusu daha da artmadan çocuğunuzun dikkati dağıtılmalı ve ilgisi başka bir alana yönlendirilmelidir. Öfke nöbeti anında çocuğunuzun kendisine veya başkalarına zarar vermeyeceği güvenli bir ortamda tutulması önemlidir. Çocuğunuzun sorunlarını birlikte tartışmak, öfke anında gösterebildiği olumlu davranışların geri bildirimlerini vermek ve bu davranışları pekiştirmek gerekir.

Ayrıca çocuklarda öfkenin diğer davranışlardan etkilendiği bilinmektedir. Düzensiz yemek yeme ve düzensiz uyku, güçlü bir negatif duygu hali ve yeni durumlara uyum sağlamada zorlanmayı beraberinde getirir. Bunlara bağlı olarak davranış bozuklukları, saldırganlık ve kırgınlık gözlemlenebilir. Bu nedenle çocukların alıştırdıkları yeme ve uyku rutinlerinin sürekliliğinin sağlanması önemlidir.

ÖFKE KONTROLÜ ADINA ÇOCUĞUNUZA ÖĞRETEBİLECEĞİNİZ YÖNTEMLER

- Dur & Düşün & Harekete Geç: Dur ve eyleme geçmeden önce davranışın hakkında düşün.
- Nefes Egzersizi: Meditatif yöntemlerin duygusal rahatlama sağladığı bilinir, meditasyon müziği eşliğinde nefes-gevşeme egzersizleri rahatlamayı kolaylaştırır.
- Uzaklaşmak: Öfkelenildiği kişi ve ortamdan uzaklaşmak sakinleşmeyi kolaylaştırır.
- Sakinleşmek için farklı yollar denemeye çalışmak (müzik dinlemek, yazı yazmak, resim çizmek, yakın bulunan birisiyle duygularını paylaşmak, spor yapmak vb.) duygu yönetimini kolaylaştırır.
- Duygularını tanımaya ve tanımlamaya çalışmak, öfke nedenini, başa çıkma yollarını düşünmek ve bunları kaleme almak farkındalık kazanılmasında etkilidir. (Öfke günlüğü tutmak...)



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

ÇOCUĞUNUZUN ÖFKE DUYGUSUNU UYGUN BİR ŞEKİLDE İFADE EDEBİLMESİ İÇİN;

- Çocuğunuzun sakinleşmesine yardımcı olun.
- Neden sinirlendiğı konusunda düşünmesini sağlayın.
- Çocuğunuzun diğerk arkadaşının/arkadaşlarının duygularını anlaması için yardım edin.
- Olayla ilgili duygularınızı çocuğunuzla paylaşın.
- Ona olayla ilgili birden çok çözüm yolu olduğunu ve en iyi çözümü nasıl bulabileceğı konusunda destek olun.
- Şiddete başvurmadan olayı çözebildiğinde takdir edin.
- Çocuğunuza öfkelenmenin doğal ve kabul edilebilir bir duygu olduğunu fakat başkalarına zarar vermenin kabul edilemez olduğunu söyleyin. Anne baba olarak öfkenizi kontrol edebilme becerinizi geliştirebilerseniz, çocuklarınıza model olabilir ve destekleyici bir tutumla onlara daha kolay yardımcı olabiliriz.



KAYNAKÇA:

- Heegaard, Eaton M. Öfkemi Kontrol Etmeyi Öğreniyorum. İstanbul: İletişim Yayınları, 2011. Baskı
- Cloud, Dr. Henry & Dr. John Townsend. Çocuklarda Sınırlar. İstanbul: Koridor Yayıncılık, 2019. Baskı
- Perry, Philippa. Keşke Anne Babam da Okusaydı Dediğiniz Kitap. İstanbul: Hep Kitap, 2020. Baskı
- Mackenzie, Robert J. (2000). Çocuğunuza Sınır Koyma. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Yavuzer, H. (2003). Anne-Baba Ve Çocuk. Remzi Kitabevi.

OKAN EĞİTİM KURUMLARI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE