

Çocuklarda Öfke ile Baş etme Yöntemleri

Öfke Nedir?

Öfke, her sağlıklı insanda bulunan ve olması gereken bir duygudur. Sağlıklı yaşandığında tehlikeli durumlardan korunmayı sağlar. **Öfkenin saldırganlığa dönüşmemesi bizim elimizdedir.**

Çocuklar Nasıl Etkileniyorlar?

- ✚ Sosyal Öğrenme Kuramına göre çocuk; şiddeti **taklit yoluyla** öğrenir. (ailede, çevrede, okulda olumsuz örneklerle tanık olarak, şiddet içeriği yoğun TV filmleri seyrederek, şiddet içerikli bilgisayar oyunları oynayarak vb.) En önemli öğrenme kaynağı ise ailesidir.
- ✚ Anne babanın dışarıda şiddet gören çocuğuna **“aman çocuğum sana vurana sende vur”, “kendini ezdirme, bir yumruk da sen vur”, “bu yaptığını ona ödetmelisin”** gibi sözler şiddeti çözmez aksine daha da artırır. Kin ve intikam duygularını kabartır, çocuğu acımasızlığa iter.
- ✚ Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde, aile içi şiddete maruz kalan ve böyle bir ortamda büyüyen bireylerin yetişkinlikte de şiddete başvurma olasılığı artmaktadır.
- ✚ Babasının annesini aşağıladığını ve dövdüğünü defalarca gören çocukların, kendi eşlerini de dövme ve aşağılama ihtimali artmaktadır.
- ✚ Ailesinden, çevresinden, televizyon ve bilgisayardan kaynaklanan şiddet içerikli film ve oyunlardan olumsuz etkilenen bu çocuklar, şiddet ve saldırganlığı bir problem çözme yöntemi, kendini ifade etme yolu olarak benimsemeye başlarlar. Bu durum sanki normal bir şeymiş gibi daha sonra öfke ve şiddet konusunda duyarsızlaşmaya ve merhamet duygusunun azalmasına yol açar.

Sevgili Anne Babalar:

- ✚ Çocuklarınızın saldırgan ve öfkeli tepkilerini dikkate alın.
- ✚ Eşinizle olan iletişiminiz kibar ve nazik olmalı ki çocuklarınız sizi örnek alsınlar. Aile içindeki problemleri sakince konuşarak çözmeye özen gösterin.
- ✚ Baskıcı ve otoriter yaklaşım aşırı disiplinden kaçının. Çocuğa **duygu ve düşüncelerini ifade etme fırsatı** verin.
- ✚ Her yaş ve dönemde çocuğun temel ihtiyaçlarını, psikolojik ihtiyaçlarını zamanında giderin.
- ✚ Çocuklarınızın öfke patlamalarını, aşırı kavga etmesini, hayvanlara karşı şiddet içeren davranışlarını, arkadaş yokluğunu, okulda davranış problemlerinin sık sık ortaya

çıkmasının nedenlerini araştırın. Şiddet uygulandığında neler hissettiğini, arkadaşlarının neler hissedebileceğini, *alternatif olarak nasıl davranabileceğini konuşun.*

- ✚ Dikkatli dinlemek, ona odaklanmak ve onu anlamaya çalışmak çok önemlidir. Çocuk, o zaman karşdakinin kendisine değer verdiğini, kendisi için çabaladığını fark eder. Bu durum gerginliği azaltır.



- ✚ Davranışa odaklanmak yerine bu *kızgınlığın arkasındaki gerçeği anlamaya çalışmalıyız.* Saldırganlığa neden olan faktörler tespit edildikten sonra çocukla sakin ve uygun bir dille konuşup gerekli ihtiyacı karşılanmalıdır.
- ✚ Öfkelendiklerinde soğukkanlı olun, öfke ile karşılık vermeyin.
- ✚ Çocuk gergin ve sinirli iken onunla tartışmayın.
- ✚ Her konuda güvenilir, dürüst, adil ve tutarlı olun.
- ✚ Çocuklara aşırı ve haksız sayılabilecek cezalar vermeyin. Onu asi ve hırçın yapar.
- ✚ Dışlamayın, kimse ile kıyaslamayın, küçümsemeyin, aşağılamayın, başkalarının yanında asla eleştirmeyin.
- ✚ Sevginizi, şefkatinizi, ilginizi göstermeyi ihmal etmeyin. *Gülümsemeyi eksik etmemelisiniz.*
- ✚ Öfkelenildiğinde ve öfke nöbeti geçirdiğinde özel ilgi göstermeyin. Sakinleştiğinde konuşulması daha uygundur.
- ✚ *Evde şiddet içerikli dizi ve filmler seyretmeyin.*
- ✚ Bilgisayar ve internetteki şiddet içerikli oyunlara izin vermeyin. Bu konuda ikna edici bir şekilde durumu açıklayın.
- ✚ Okulda akranları tarafından istismar edilip edilmediğini, iletişiminin nasıl olduğunu araştırın.
- ✚ Çocuklarınızın olumsuz davranışlarını ön plana alıp onları sürekli eleştirmeyin. Onların olumlu davranışlarını da fark edin ve bunu pekiştirin. Nazik davrandığında, yumuşak ve sakin konuştuklarında bu davranışlarını övün. *“Seni böyle görmek ne güzel”, “böyle olgun davranman seni çok farklı kılıyor, iyi ki varsın”* diyebilirsiniz.
- ✚ Sosyal, kültürel, sanatsal ve sportif etkinliklere teşvik edilmeli. Çocuğunuzun enerjisini olumlu yönler kanalize etmek, onu ruhsal yönden rahatlatacaktır.
- ✚ İhtiyaç duyarsanız, çocuğunuzun okul rehberlik servisinden yardım sağlayın.

Psikolojik Danışman

Gülsün ÖZGÜN