

ÖFKE KONTROLÜ

Öfke

Öfke; bebeklikten itibaren var olan insan doğasındaki en temel duygulardan biridir. Tıpkı sevinç, üzüntü, korku, acı gibi doğal ve kabul edilebilirdir. Önemli olan öfkelenmemek değil, öfkenin nasıl ifade edilmesi gerektiğidir. Öfke doğru bir şekilde ifade edildiğinde oldukça sağlıklı ve normal bir duygudur. Çocuk öfkesini sözel ve davranışsal biçimde nasıl ifade etmesi gerektiğini bilmiyorsa, kontrolü kaybedebilir. Bu durumda öfke yıkıcı bir duygu haline dönüşür. Öfkelenerek dikkatinizi çekiyor ya da öfkelenildiğinde isteklerini yerine getiriyorsanız çocuk öfkesini bir savunma aracı haline getirebilir. Yaş ilerledikçe öfkenin kontrol edilebilirliği farklılaşmaktadır. Örneğin; 2 yaşında bir çocuğun öfkelenildiğinde annesine vurması ile 9 yaşında bir çocuğun annesine vurması arasında fark vardır. Çocuk büyüdükçe öfkesini kontrol edebilmeyi öğrenmesi beklenir. Öfke kontrolü; çocuğun öfkesini tanıması ve doğru bir şekilde ifade edebilmesi ile kendini sakinleştirme becerisi kazanması şeklinde tanımlanır.



Öfke ile İlgili Bilinmesi Gerekenler:

- Öfke geçici bir duygudur.
- Süresi kısadır.
- Bu esnada yanlış kararlar vermek ve hata yapma şansı yüksektir.
- Öğrenildiğinde kontrol edilebilen bir duygudur.
- Çok güçlü bir enerji kaynağıdır.
- Kontrol edilebildiğinde yararlı/eğitici bir duygu haline getirilebilir.

Öfke Nöbetlerinin Nedenleri

Öfke, çok sık yaşanan bir heyecan türüdür. Özellikle çocukluk döneminde öfkeyi oluşturacak uyaranlar çoktur. Öfke nöbetlerinin her çocukta nedeni farklılık gösterebilir.

- Çocuklar kendini ifade edemedikleri ya da nasıl ifade etmesi gerektiğini bilmediği durumlarda öfkelerini kontrol etmekte zorlanabilirler.
- Ebeveynleri tarafından yeterince ilgi görmeyen ya da görmediğini düşünen çocuklar ilgi çekmek için öfke içeren davranışlar sergileyebilirler. (Örneğin; çocuğun sıklıkla yalnız kalması gibi.)
- Çocuğun sözel ifade becerileri henüz tam gelişmemişse öfke krizi yaşayabilir.
- Duygularını kontrol edemiyorsa öfkelenebilir.
- Çocuğun yorgun, uykusuz, aç ya da hasta olması gibi fiziksel ihtiyaçlarının giderilmemesi de öfkelenmesine sebep olabilir.
- Çocuğun öfkesini sağlıklı yollarla ifade edemeyen ebeveynlerini model alması da öfke nöbeti geçirmesini tetikleyen önemli nedenlerin başında gelmektedir.
- Ebeveyn tutumlarının tutarsız olması ya da ebeveynlerin arasında mevcut bir gerilimin söz konusu olması da çocuğun öfke duygusu hissetmesine neden olabilmektedir.
- Çocuğun bağımsız olma ya da ilgi çekme gibi istekleri de öfke nöbetlerinin olası nedenleri arasında yer almaktadır.

Çocuğun Öfkesiyle Ne Zaman İlgilenmeli?

- Çocuğun öfkesi başkalarına karşı fiziksel saldırılara dönüşüyorsa,
- Çocuk neredeyse her gün öfke nöbetleri geçiriyor ve akranları ile sık sık tartışmaya giriyorsa,
- Hata yaptığında, bir oyunda kaybettiğinde, kendine, eşyalara ya da başkasına zarar verme eğilimi gösteriyorsa,
- Yaşamının her alanında öfkelenecek bir şey buluyorsa,
- Daha önce baş edebildiği durumlara artık öfke nöbetleri ile tepki veriyorsa, müdahale edilmelidir.



Öfke Kontrolü

Öfke Kontrolü öfkemizi kontrollü bir biçimde kendimize ve çevremizdekilere zarar vermeden ifade edebilmektir. Öfkemizi kontrol edemediğimizde olumsuz sonuçlarını görmeye başlarız. Bireyin öfkesinin ne olduğunu anlaması ve nasıl yöneteceğini bilmesi önemlidir. Öfkenin sağlıklı ve işe yarar olabilmesi için inkâr edilmemesi, bastırılmaması; öncelikle kabul edilmesi, tanınması ve kontrollü bir biçimde ifade edilebilmesi gerekir. Öfke kontrolünde temel amaç; saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır.

Öfke kontrolünü öğreten pek çok yöntem vardır. Doğru yöntem kişiden kişiye değişir. Doğru yöntemi belirlerken; kişinin kendi kişiliğine, yaşam tarzına uygun olanı seçmesi ve seçtiği yöntemi uygularken günlük yaşamında fazladan sıkıntı hissetmemesi göz önüne alınması gereken temel faktörlerdir.

Öfke Kontrolü İçin Bazı Yöntemler

0-18 Aya Uygulanabilecek Yöntemler

Bebekler (0-18 ay) Açlık, yüksek ses ya da yorgunluk gibi onları huzursuz eden bir durum olduğunda sinirlenirler. Bu duygularını ağlayarak gösterirler.



- Çocuğunuzu onu rahatsız eden ortamdan uzaklaştırın.
- Onu rahatsız eden uyarıların sonlanmasına özen gösterin.
- Hiçbir bebek veya çocuk ebeveynlerini kızdırmak için ağlamaz. Bu tip durumlar yaşandığında genellikle hangi durumlardan sonra bu durumların yaşandığını düşünün.

18-36 Aya Uygulanabilecek Yöntemler

Yeni yürümeye başlayan bebekler kolayca sinirlenebilirler. Çünkü kendilerini dünyanın merkezinde görürler ve istediklerine ulaşamadıklarında hayal kırıklığı yaşarlar. Eşyalarını paylaşmak onlar için çok zordur. Eşyaları konusunda güçlü bir sahiplik (bu benim) duygusu vardır.

Hala pek çok kelimeyi bilmedikleri için çok iyi konuşamazlar ve insanlar kendilerini anlamadıklarında üzülür ve sinirlenirler. Duygularını kontrol etmekte zorlanırlar. Kızgınlıklarını öfke nöbetleri ile gösterirler.



- Bu dönemde çocuklar otonom duygusuna sahiptirler. Onların seçim yapmalarına izin verin.
- Basit kurallar koyun ve bu kurallara siz de her zaman uyun. Unutmayın ki kuralları önce ebeveynler bozar.
- Bu kuralları onların anlayacağı dille göz teması kurarak basit bir dille ifade edin. Kurallara uyması için tehditler kullanmayın. Korku stresi tetiklediği için çocuğun gerginliğini arttırır. “Sen araba koltuğuna oturacaksın, oturmazsan polis bize ceza yazar veya düşersin” yerine, “Arabada sen bu koltuğa oturup kemerini bağlayacaksın ben de bu koltuğa oturacağım ve kemerimi bağlayacağım bu da benim uymam gereken kural” şeklinde konuşun. Bu çocuğunuzun, “Kurallara uyulur ve kurallar herkes için vardır, sadece çocuklar için değildir” mesajını almasını sağlar.
- Evden çıkmadan önce anlaşma yapın. Gittiğiniz yerde beklediğiniz davranışları ona söyleyin. Evden hangi amaçla çıktığınızı belirtin (Şimdi markete gidiyoruz. Evin ihtiyaçlarını alacağız gibi).
- Düzenli ve dengeli beslenmesine özen gösterin.
- Düzenli uyumasına özen gösterin.
- Gün içinde belli rutinler oluşturun.
- Masaj yapın.

3-5 Yaşa Uygulanabilecek Yöntemler



Okul öncesi dönemde çocuklar duygularını kontrol edemedikleri için sinirlenirler. Sıkıldıklarında ve kızdıklarında kendilerini ifade etmekte güçlük çekerler. Paylaşmayı öğrenme aşamasındadırlar.

Diğerlerinin farklı düşünceleri olabileceğini anlamakta zorluk çekerler. Kızgınlıklarını öfke nöbetleri ve saldırganlıkla gösterirler.

- Öfke anında emir kipi ve ciddi bir ses tonuyla hitap edin.
- Mekan değiştirin (Başka bir odaya gitmek gibi).
- Sizinle iş birliği yapamayacak kadar çok öfkeliyse kontrol edebileceğiniz bir noktada olun ve onun öfkesinin kendiliğinden dinmesini bekleyin. Tepkisiz kalmakla öfkeli davranışların sönmesine ve bu duyguyu kendi kendilerine sakinleştirmeyi öğrenmelerine yardımcı olursunuz.
- Sakinlik sağlandıktan sonra göz teması kurarak onunla bu davranışın kabul görmeyen bir davranış olduğunu söyleyin. Hangi şekilde davranırsa ve konuşursa uygun olacağını basit bir dille anlatın (Örneğin paylaşma konusunda yaşanan bir sorunda siz de onunla bir eşyanızı paylaşın ve paylaşmayı öğrenmesine yardımcı olun).
- Düzenli ve dengeli beslenmesine özen gösterin.
- Düzenli uyumasına özen gösterin.
- Gün içinde belli rutinler oluşturun.
- Yaşına uygun egzersiz yaptırın (Örneğin bedenini sık, gevşet oyunu oynayın. Sırayla gözlerini sıkı kapat ve aç, yumruklarını sık ve aç, kollarını ger ve rahat bırak gibi komutlarla tüm bedenini sıkıp gevşetmesini sağlayın. Bu egzersizi düzenli olarak yapın).

6-8 Yaşa Uygulanabilecek Yöntemler

Adil olmadığını düşündükleri bir şey olduğunda, reddedildiklerinde, cezalandırıldıklarında, ayrımcılık yapıldığında ve yanlış anlaşıldıklarında sinirlenirler. Diğerlerini tehdit ederek, onlara fiziksel şiddet uygulayarak ve karşısındakini incitecek sözler söyleyerek sinirlendiklerini gösterirler.

- Öncelikle fırtınanın dinmesini bekleyin.
- Sakin ortam sağlandıktan sonra çocuğunuzu dinleyin.
- Bu yaş grubundaki çocuklar kendilerini ifade edebilirler.
- Sorunun çözülmesi için birlikte düşünün.



8 Yaş ve Sonrası İçin Uygulanabilecek Yöntemler

- Çocuğun öfke nöbetini kendisinin dindirmesine izin verin veya öfkenin yaşandığı durumlarda çocuğun mekan değiştirmesini sağlayın.
- Sakinleştikten sonra içinde yaşadığı duygunun ve bu duygunun bedeninde yarattığı etkileri fark etmesini sağlayın. Bu duygu tekrar geldiğinde kendini kontrol etmesi kolaylaşacaktır.
- Düşünce üzerine odaklanın. Asıl ihtiyaç duyulan durumun ne olduğunu birlikte tespit edin.
- Önce çocuğunuzun çözüm üretmesine izin verin. Siz de ona ürettiği çözümler konusunda başka alternatifler sunun. Kendinize göre değil çocuğunuzun kendine göre en uygun çözüm yöntemini uygulamasına izin verin. Kontrolü elinde tutması bu tip durumları kendi kendine idare edebildiğini yaşamaya ona güven duygusunu yaşatacaktır.
- Çocuğunuza öfkeli durumlarda haklı olmak değil faydalı olmak penceresinden düşünmeyi öğretin. Bu durumda ne yaparsak fayda sağlarız, asıl istediğimize ulaşıyoruz bakış açısını yakalamak önemlidir.



Çocuklara Öfkeleri İfade Etmeleri/dışa Vurmaları İçin Nasıl Yardım Edebiliriz?

- Çocuklarınıza farklı duygular ve bunlara yol açan durumları anlatmak için çeşitli yüz ifadeleri kullanın.
- Öfkeli olduklarında bedenlerinde meydana gelen değişimleri fark etmelerini sağlayın (terleme, kalp atışının hızlanması, titreme, hızlı nefes alıp verme, yüzünün kızarması gibi)
- İnsanlar ve olaylarla ilgili duygularını her zaman sözcüklerle ifade etmeleri gerektiğini söyleyin.
- Çatışma ve kavga içeren hayali bir durum yaratın. Oyuncak ve peluş bebekler kullanarak olay ve hissedilen duygular hakkında konuşun.

