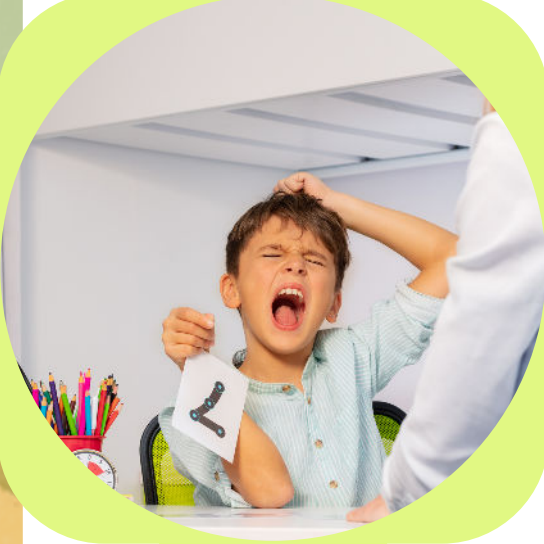




Çocuklarda Öfke Yönetimi

Mart
Bülteni
2024



Öfke nedir?

En temel duygularımızdan biri olan öfke duygusu çaresizlik, zorlanma gibi istenmeyen sonuçlarda beklentilerin karşılanamadığı zamanlarda, engellenme ve haksızlık yaşanan durumlara verilen normal tepkilerdir. Öfke, her bireyin yaşadığı ve farklı şekillerde dışa vurduğu, zaman zaman da kontrol etmekte güçlük yaşadığı bir duygudur.

Uygun biçimde ifade edilen öfke yapıcı ve kişiler arası iletişimi düzeltici olabildiği gibi yıkıcı davranışlar ve saldırganlığa dönerek kişiye ve karşındakine zarar verici tepkilere sebep olabilir.

- Öfkenin ifade edilme biçimi, çocuğun bilişsel gelişimine ve yaşına göre değişkenlik gösterir.
- **0-18 ay aralığındaki** bebekler uykusunu alamadığı zamanlarda, açken, yüksek ses ya da yorgunluk gibi huzursuzluğa neden olabilecek durumlarda tepkilerini ağlayarak gösterirler.
- **18-36 ay aralığındaki** çocuklar, bu dönemde çabuk sinirlenir. Kendisini dünyanın merkezinde algılayan çocuk, istediği olmadığı zamanlarda ve kendini yeterince ifade edemediği anlarda öfkelenebilir. Hatta öfke nöbetleri yaşayabilir.

- Öfke nöbeti sırasında çocuklar ağlar, tutturur, kendilerini yere atarlar hatta zaman zaman başlarını yere ya da duvara vurur, nefeslerini tutarlar.
- Öfke nöbetleri çocukların gelişiminin doğal bir sürecidir; fakat bu süreçten çocukların sağlıklı bir biçimde çıkabilmesi ve nöbetlerin sorun olmasını önlemek için bu davranışlar karşısında ailenin bu krizi yönetme biçimi ve bu krizin psikiyatrik bir bozukluğun habercisi olup olmadığını bilmek önemlidir.

Öfkenin normalin dışında, sağlıksız kabul edilebilmesi için; öfkenin şiddeti, sıklığı, süresi ve sosyal olarak kabul edilebilirliğine dikkat edilmesi gerekir.



Okul döneminde ise;

Okul döneminde ise çocuklar haksızlığa uğradığını hissettiğinde, yanlış anlaşıldıkları ve ceza aldıkları zaman öfkelenebilir. Kişiliğinin korunması ve benlik gelişimi için öfke duygusunun sağlıklı bir şekilde yaşanması önemlidir ve bastırılmaması gerekir. Çünkü duygularını ifade edemeyen çocuk hissettiklerini de anlamlandıramaz. Bu kez öfke, uygun olmayan bir biçimde tırnak yeme, alt ıslatma, karın ağrısı, baş ağrısı vb. gibi fizyolojik ve psikolojik belirtilerle kendini gösterir. Öfkenin tanınması, kabul edilmesi ve uygun bir dille ifade edilmesi her yaşta birey için önemlidir.

Çocuklarda Öfkenin Sebepleri Nelerdir?

- Çocuklarda ağlama, bağırma, tepinme, tutturma davranışları ile dışa vurulan öfke, genellikle engellenme halinde ve hoşla gitmeyen muamelelere maruz kalmaya bir tepkidir.
- Çocuklar artık bazı şeyleri kendi yapmak ister, kendi seçmek, kendi gitmek ister. Çocuklardaki bu beklentiler, gün içinde, çocuklar ve ebeveynler arasında güç savaşlarına neden olup öfke nöbetlerine sebep olabilir.
- Çocukların dil becerileri kendi istek ve duygularını dile getirebilecek düzeyde henüz gelişmediği için, kendilerini ifade edemediklerinde gerginlik ve öfke yaşamaları kaçınılmazdır.
- Anne baba çatışması ve ebeveyn arasında tutum farklılığı olan ailelerde yetişen çocuklar risk grubunu oluştururlar.
- Yaşlıları arasında kabul görmeyen ya da aileleri tarafından ihmal edilen çocukların öfke kontrolü sorunu yaşamaları olasıdır.
- Bazı çocuklar doğru şekilde davrandıklarında yeterince ilgi görmedikleri için de öfke nöbetleri geçirebilirler.
- Çocukların öfke davranışları pekiştirildiğinde daha da sıklık kazanır.
- Aile içi şiddetli geçimsizlik de çocuklarda öfke problemine sebep olabilir.



Peki bu sağlıklı olmayan öfkeli davranışları nasıl anlayabiliriz?

- 1- Çocuğun öfkeli davranışları fiziksel saldırıya dönüşmüşse.
- 2- Olağanüstü bir şekilde her gün öfkeli davranışlar sergiliyorsa ve akranlarıyla devamlı tartışıyorsa.
- 3-Daha önce baş edebildiği durumlara artık öfkeli davranışlar sergiliyorsa.

Öfke nöbetleri, çocukların öfke davranışları pekiştirildiğinde daha da sıklık kazanır. Pekiştirme, nöbet sırasında ailesinden fazla ilgi toplaması yada bu davranışından ötürü istediğinin yapılmasına bağlı olarak gerçekleşir. İsteklerini bu şekilde yapmayı öğrenen çocuk bu davranışı yapmayı sürdürür.



Öfkeye ilişkin bazı önyargularımız vardır:

- 1. Öfke kalıtsaldır ve değişmez: Bazen birilerinin "Öfke bana babamdan geçmiş, babam da böyleydi ben de böyleyim değişemem" dediğini duyarız. Bu öfkenin sabit bir özellik olduğuna inanılmasına neden olur. Oysa öfke dışavurumu öğrenilen bir davranıştır. Bu nedenle öfkenin daha uygun bir şekilde dışa vurulması da öğrenilebilir.
- 2. Öfke otomatik olarak saldırganlığa neden olur: Sıklıkla öfkenin tek dışavurum yolunun saldırganlık olduğuna inanılır. Oysa öfkenin saldırganlıkla sonuçlanması gerekmez. Etkili kendilik kontrolü yolları öğrenilerek ve hatalı inanışları değiştirerek öfkenin yönetilmesi ve uygun biçimde dışa vurulması mümkündür.
- 3. İnsanlar istediklerini elde etmek için saldırgan olmalıdır: Birçok kişi kararlı ve girişken olmak ile saldırgan olmayı birbiriyle karıştırır. Saldırganlığın amacı bir hedefe ulaşmak için baskın olmak, zarar vermek ya da başkasını incitmek/yaralamaktır. Kararlılık/girişkenlikte ise başkalarının saygı duyacağı bir şekilde öfke duygularının ifade edilmesi amaçlanmaktadır.



Bütün bu önyargılar ve çocuğun olumsuz davranışlarının pekiştirilmesi gözlemlenecek bir öfke probleminin önünde engel oluşturabilmektedir.





Öfke nöbetlerini önlemek için,

- Çocuğa çok ani, hazır olmasına fırsat vermeden emir ve isteklerde bulunmayın. Çocuk parkında kaydırdıktan kaymaya kendini kaptırılmış çocuğunuza, hadi artık eve gidiyoruz demek yerine, 10 dakika daha kay, sonra eve gideceğiz demek daha doğru bir yaklaşımdır.
- Çocuklar uykusuzluk, yorgunluk, açlık gibi durumlara tahammül edemezler. Bunlara özen göstermeniz çocuğu rahatlatacaktır.
- Çocuklarınızın seçim yapmalarına imkan verin, doğrudan fikirlerinizi dikte etmeyin. Soğuk havada başlığını takmadan sokağa çıkmakta direnen çocuğunuza, bugün mavi mi yoksa yeşil başlığını mı takmak istersin tarzı yaklaşım onun yumuşamasını sağlayacaktır.
- Çocuğunuzun kapasitesini iyi bilin, onu zorlayacak ya da yapamayacağı isteklerde bulunmayın

Öfke nöbetine giren çocuğunuza yapılması gerekenleri ise

- Öncelikle ebeveynlerin sakin kalabilmesi öfke yönetiminde çok önemlidir. Çünkü çocuklar, öfke anında kendisini sakin ve sabırla dinleyen ebeveynlere ihtiyaç duyarlar.
- Çocuğunuzun söylediklerini sabırla sonuna kadar dinleyin.
- Tartışmaya girmekten kaçının.
- Sabırlı, sakin, net ve ses tonunuzun yumuşak olmasına özen gösterin.
- Herhangi bir şekilde kendisine ya da etrafına zarar verme durumunda engel olun.
- Çocuğunuzun öfkeli olduğu sebepleri belirlemeye çalışın. Nerede, ne zaman ve nasıl gerçekleşiyor?
- Bir çocuk ebeveyni tarafından azarlanıyorsa, saldırgan davranışlara maruz kalıyor ve cezalandırılıyorsa kendini değersiz hisseder. Bu nedenle çevresine karşı saldırgan davranışlarda bulunma ihtimali artar. Öfkeye öfke ile karşılık vermekten kaçınin. Çocuğunuza sağlıklı bir rol model olabilmemiz önemlidir.
- Öfkeliyken sizi dinlemekte zorlanır, bağırabilir ya da farklı tepkiler verebilir. Paniklemeden durumu yönetebileceğinize güvenin.
- Çocuk sinirliyken tartışmaya girmeyin. Sakinleştikten sonra problemi konuşarak çözüm yolu üretebilirsiniz. Bu şekilde davranarak isteklerinin gerçekleşmeyeceğini anlatın.
- Özellikle sen dili ile suçlayıcı bir konuşma tarzı yerine, ben dili ile duygularınızı ifade ederek öfkeli çocuğunuza yaklaşım sağlayın. Örn: " Çok öfkelisin, çok agresifsin." gibi cümleler yerine "Öfkeli olduğun sırada seni anlamakta güçlük çekiyorum ve çok üzülüyorum. Şimdi ne istediğini anlatabilirsin, seni dinliyorum." gibi duygularınızı anlatan cümleler kurarak iletişime geçin.
- Çocuğunuzun stresini atabileceği ve kendini rahatça ifade edebileceği etkinlik alanları sunun. (Spor etkinlikleri, oyun parkları, arkadaş gruplarıyla buluşma vb. gibi)



KAYNAKÇA

- [https://www.antalyapsikiyatri.com/cocuk-sorunlari-
psikolog/cocuklarda-ofke-nobeti](https://www.antalyapsikiyatri.com/cocuk-sorunlari-psikolog/cocuklarda-ofke-nobeti)
- <https://www.pozitifhayatmerkezi.com/73/1/cocuklarda-ofke.html>
- [https://www.psikoterapi.pro/ergelik-terapisi/cocuklarda-ofke-
problemleri](https://www.psikoterapi.pro/ergelik-terapisi/cocuklarda-ofke-problemleri)
- [https://www.psikoterapi.pro/ergelik-terapisi/cocuklarda-ofke-
problemleri](https://www.psikoterapi.pro/ergelik-terapisi/cocuklarda-ofke-problemleri)
- <https://www.cocukergenpsikiyatrisi.org/tr/ofke-yonetimi>



"İnsana Değer Verir"



eyupsultanram



eyupsultanram



eyupsultanram