

ÇOCUKLARDA ÖFKE YÖNETİMİ

TEPEKUM ANAOKULU REHBERLİK SERVİSİ
ESANUR TEPEBAŞI



Öfke, herkesin yaşadığı, farklı yollarla dışa vurduğu ve bazen de kontrol etmekte zorlandığı bir duygudur. Öfke duygusu çaresizlik, zorlanma gibi istenmeyen sonuçlarda, beklentilerin karşılanamadığı zamanlarda, engellenme, haksızlık ve yetersizlik yaşanan durumlara verilen normal tepkilerdir.

Öfkenin bebeklik döneminde ağlama nöbetleri, çocukluk döneminde bağırma, vurma, bir şeyler fırlatma, tepinme şeklinde, yetişkinlikte ise daha farklı şekillerde dışa vurulduğu görülmektedir.

Öfkeyi bastırdığımızda, yok saydığımızda ya da olması gerektiği gibi yönetemediğimizde yukarıda belirtildiği gibi öfkenin istemediğimiz sonuçlar ortaya çıkaran bir yanı da vardır. Burada önemli olan öfkenin altında yatan temel ihtiyacın fark edilmesidir.



ÖFKENİN GÖRÜNMEYEN YÜZÜ

Öfke aslında ikincil bir duygudur, öfkeden önce ortaya çıkan birincil bir duygu vardır. Bu duygular; merak, engellenmişlik, hayal kırıklığı, üzüntü gibi duygulardır. Önce bu duygular ortaya çıkar arkadan öfke gelir.

Örneğin öğrenci okulda ders esnasında farklı bir şeyle ilgilendiğinde, öğretmenini dinlemediğinde aslında yaşanan duygu üzüntü ya da hayal kırıklığıdır. Ancak sınıf içinde öğrenciye yansıtılan duygu genellikle öfke olur. Bazen trafikte birden bire yolumuzu kesen bir araç sürücüsü önce engellenmişlik duygusunu sonrada öfkeyi açığa çıkarabilir, eve geç gelen eş önce üzüntü ve/veya endişe duygumuzu ortaya çıkarırken bu duygularda öfkeyi tetikleyebilir.

ÇOCUKLARDA ÖFKE

Çocukta öfke en çok çocuğun hareketlerinin engellenmesinden doğan yıkıcı bir duygudur. Engellendiğinde çocuk bu engele çeşitli tepkiler verir. Bu tepinme, bağırma, ağlama olabilir. Verilen bu tepkiler amacına ulaşır, verdiği tepki sayesinde çocuk istediğini elde ederse bu kez öfke kalıcı davranış haline gelebilir, hatta bir süre sonra öfke, öfke nöbetleri şeklinde görülebilir.

ÇOCUKLARDA ÖFKE DAVRANIŞININ NEDENLERİ

- Saldırgan tutum ve davranışların ebeveynler tarafından ödüllendirilmesi. Çevresindekiler bu öfkeli davranışlar sonucunda isteğini yerinde getiriyorsa, ikincil kazanç elde eden çocuk öğrenilmiş davranış olarak öfkeli davranışları tekrarlar.
- Çocuğun cezalandırılması, fiziksel ya da psikolojik şiddet uygulanması, Anne ve babanın saldırgan davranışlar sergilemesi.
- Ebeveynleri tarafından yetersiz sevgi ve anlayışsız davranışlara maruz kalması, psikolojik ihtiyaçlarının yerine getirilmemesi.
- Aile içi şiddetli geçimsizlik.
- Televizyon ve tablet gibi araçların olumsuz etkisi.
- Akran zorbalığına maruz kalınması
- Ailenin çocuğa tutarsız davranışları, evdeki sınır ve rollerin belli olmaması
- Çocuğun kendini gerçekleştirmesine ve özerk olmasına izin verilmemesi
- Çok fazla engelleyici ve baskıcı tutum sergilemek
- Ebeveynlerin herhangi bir sebepten öfkeli davranışlar göstermesi ve çocuğun buna şahit olması
- Öğretmeni tarafından aşağılanmak ve küçük düşürülmesi



ÖFKESİNİ KONTROL ETMEKTE ZORLANAN ÇOCUKLARA YAKLAŞIM



- Çocukların temel ihtiyaçları (beslenme, uyku, sevgi vb.) **zamanında** karşılanmalıdır.
- Çocuk öfkelendiğinde sebebi sorulmalı, soruna **çözüm** aranmalıdır. Sabırla dinleyip **sakince karşılık** verilmelidir.
- Çocuğun benzer davranışlarına karşı **tutarlı davranışlar** sergilenmelidir.
- Çok öfkelendiğinde **öfkesine öfkeyle karşılık verilmemeli** sakinlik korunmalıdır. Öfkeyle karşılık verilmesi öfke denetimini engellemektedir. Ayrıca çocuğa yanlış rol model olunmaktadır.
- Öfkenin altında yatan asıl nedeni, engellenmişlik **duygusunu anlamaya çalışmak** önemlidir.
- Çocuğun isteklerini öfke nöbetleriyle elde edebileceği gibi bir algı yaratmaktan kaçınılmalıdır. Okulda ya da evde isteklerini bu şekilde yerine getirten bir çocuk için öfke davranışları öğrenilmiş davranışlar olarak kalıcı hale gelecektir.
- Okulda ya da evde kendisine ya da **çevresine zarar verebileceği her türlü girişimi engellenmelidir.**
- Çocuğun her istediğine evet demek ve yapmak, çocuğu **aşırı serbest bırakmakta** çocukta olumsuz davranışlara eğilimi arttıracaktır.
- Çocuklar yaşlarına uygun **spor, resim, müzik, gezi vb.** faaliyetlere yönlendirilebilir. Bu faaliyetler çocuğun kendisini ifade etmesini, iletişim becerilerinin gelişmesini ve özgüven kazanmasını sağlayarak onu öfke davranışlarından biraz daha uzaklaştırarak dinginleştirir.
- Sakinleştiği anda bu davranışı **onaylamadığınızı söyleyin.**
- Asla onu sakınleşirse **ödüllendireceğinizi söylemeyin.** Çünkü bu durum ödül için öfkelerini kullanmasına sebep olur.
- Çocuk öfkelenip size vuruyorsa, **çocuğu durdurun.** Kızgın olduğunu anladığınızı ama size vurmasına izin vermeyeceğinizi söyleyin.

**"ÖFKELENMEK, BİRİNE FIRLATMAK İÇİN ELİNE
KOR KÖMÜR ALMAK GİBİDİR, KENDİNİ
YAKARSIN."**