

NECMETTİN ERBAKAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ

REHBERLİK SERVİSİ

VELİ BÜLTENİ

ÖFKE KONTROLÜ



ÖFKE...

Öfke; sevinç, heyecan, ya da korku gibi her insanda *doğuştan* var olan, normal ve yaşanması gereken bir duygudur. Ancak bu duyguyu yaşayış biçimimiz ve hangi yoğunlukta yaşadığımız önemli. Çünkü öfke duygusunun çevreye ve ait olduğu bireyin kendisine yansımaları oldukça farklı olabilir. Olumsuz her duygunun kabul edilmesi ise pek kolay olmayabilir. Yaş ilerledikçe kişinin öfkesini dışa vurma şekli de değişir.

Öfkenin Gerçek Nedenleri, Temel Duygular;

İnsanların birçoğu bu duyguyu buzdağının tepesinde yaşar ve çözümlenememiş bu duygulara sıkı sıkı tutunur.



Öfkenin kaynağını ortadan kaldırmayı başarmak için buzdağının altındaki temel duyguların anlaşılması gerekir. Sözü geçen temel duygular kıskançlık, üzüntü, merak, yalnızlık, itilmişlik, kaygı, hayal kırıklığı, haksızlık, anlaşılammak, aşağılanmak...

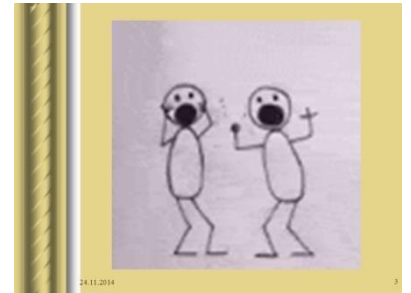
Temel duygular, birikip, sertleşip, katılaştınca, buzdağının tepesindeki öfkeyi oluşturur.

Burada unutulmaması gereken öfkenin dışa vurulan biçimi ile çocuğun bilişsel gelişimi arasındaki ilişkidir. 2 yaşında çocuğun öfkelenmesinde annesine vurması ile 9 yaşında bir çocuğun öfkelenmesinde annesine vurması arasında fark vardır. Çocuktan büyüüp yetişkin bir birey olduğunda, artık “öfkesini kontrol edebilen” biri olması beklenir. Öfkeyi doğru şekilde ifade edebilme becerisine “öfke kontrolü” denir. **Öfke, saldırganlıktan farklıdır;** saldırganlık, öfkenin kontrol edilemediği durumda ortaya çıkan bir davranıştır. **Öfke kontrolünde temel amaç;** saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, çocuğun kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır.

Öfkenin kontrol edilememesi durumunda, fiziksel şiddetin (vurma, itme, dövme) eşyalara zarar verme (kırama, dökme, parçalama) davranışının, sözsel şiddetin ve kendine zarar verici davranışların sergilenmesi öfkenin olumsuz dışa vurumu anlamına gelir. Bunlar ciddiye alınması ve nedeni mutlaka araştırılması gereken davranışlardır.



Öfke kontrol sorununun başında genetik faktörler gelir. Ayrıca bilişsel olarak yaşlılarından geri olan çocuklar ve duygu - durum düzensizliği olan çocuklarda risk yüksektir. Anne baba çatışması ve ebeveyn arasında tutum farklılığı olan ailelerde yetişen çocuklar yine riskli gruba oluştururlar. Yaşlıları arasında kabul görmeyen ya da ailesi tarafından ihmal edilen çocukların öfke kontrol sorunu yaşamaları daha sık rastlanan bir durumdur.



Bir çocuğun tavrını değiştirmek pek kolay değildir. Ancak çocuğunuzun öfkesini kontrol altına almasına yardımcı olabilirsiniz. Öfke kontrol sorunu yaşadığında,

- Öfkeye öfkeyle karşılık vermeyerek, sakin olmayı çalışın.
- Çevredeki gürültüyü engelleyerek, fazla ışıkları söndürün.
- Konuşmanıza dikkat edin, yumuşak, sakin ve net ses tonu ile konuşun.
- Çocuğun söylediklerini sabırla dinleyin, tartışmaya girmeyin.
- Çocuğun çevresinde zarar verebileceği, kırıp dökebileceği şeyleri kaldırın.
- Onu bir şeyler yiyip içerken konuşmaya davet edin.
- Bu dönemde emredici konuşmayın.

Kendisine her türlü zarar verme durumunda engel olun (ancak bazı çocukların gösteriş biçiminde yaptıkları davranışları da göz ardı etmeyip hemen müdahale etmemek gerekebilir).

Öfke nöbetinde önce buna sebep olabilecek bir olay olup olmadığını düşünün ve bulmaya çalışın. Ancak çocuk sakinleştikten sonra sorunu konuşun, nasıl çözümleneceğini ve başka alternatifleri tartışın.

Kendini nasıl daha iyi ifade edebileceğini ve makul isteklerini yerine getirebilmenin ancak böyle mümkün olacağını anlatın.

Çocuğunuz gün içinde 15 dakikadan uzun süre ile sık öfke nöbetleri geçirerek kendisine veya çevresine zarar veriyor, siz ise çocuğunuzun öfke nöbetleri sırasında duygularını kontrol edemiyor ve nasıl davranmanız gerektiğini bilemiyor iseniz bir uzmana danışmalısınız.

EV ORTAMINDA ÇOCUKLARA ÖFKE KONTROLÜNDE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

Öfkeli olmadığı anlarda ya da az da olsa sakin kalarak zor bir durumla başa çıktığında onu takdir edin.

Onunla anlaşma yapın. Ya belli bir süre öfkesini dışa vurmamalı ya da anlaştığınız şekillerde öfkesini ifade etmeli. Bu çalışma için aşamalı zaman uygulaması yapabilirsiniz. Örneğin öfkesini önce bir saat, iki saat ve sonra beş saat kontrol etmesi gibi. Daha sonra çabasını ve gelişmesini takdir edebilirsiniz. Duygularını fark etmek ve bunu paylaşmak, duygularının kaynağını ve sonucunu gözlemleyebilmek, duyguların yönetilmesinde yardımcı olur. Örneğin günlük tutmak, ya da resimlerle duygularını anlatmak. Daha önce belirttiğimiz gibi, öfke model alındığı için de öğrenilmiş olabilir. Bu yüzden anne babaların çocuğu için uygun model olması gerekir. Ev ortamında; sorun çözme ve etkili iletişim becerilerinin kullanılıyor olması öfke kontrolünü olumlu yönde etkileyebilir. Öfke krizlerinde mola almak, ortam değiştirmek veya nefes egzersizleri yapmak, sakinleştirici durum ve manzaraları zihninizde hayal ederek canlandırmak gibi teknikler sakinleşmede yardımcı olabilir.



*Öfkenizin Az Olması,
Çok Olduğunda İse Kontrollü Olması Dileği İle...*

*Saniye KÜÇÜK
Psikolojik Danışman*