

Çocuklarda Öfke Kontrolü için 5 Tavsiye

“Çocuklarda Öfke Kontrolü için 5 Tavsiye” başlıklı yazımı , yaşadığım bir olay sebebiyle yazmaya karar verdim.

Bu hafta alışveriş için gittiğim markette bir anne ve 4 yaşlarında olduğunu tahmin ettiğim çocuğun diyalogu dikkati mi çekti. Aslında sadece benim değil, marketteki tüm müşterilerin dikkatini çektiğine eminim.

Çocuk şeker almak istiyor. Anne “hayır, olmaz” dediğinde çocuğun çığlıkları ve annesine vurarak şiddet göstermesi beni gerçekten çok üzdü. Ben uzman değilim ama belli ki bir yerde hata yapılmış ya da yapılıyor. Bu durumla karşı karşıya kalan annelere rehberlik etmek için bende araştırma yaptım.

Eğer çocuğunuz duygularıyla baş etmesini bilmiyor ise baskılanmışlık ve kızgınlık hemen isyankârlığa, saygısızlığa, saldırganlığa ve öfke krizlerine dönüşebilir.

Çocuklukta sataşma ve kavga gibi saldırganlık belirtileri çözülmediğinde, ergenlikte eğitim hayatında problemlere, dikkat dağınıklığına ve zihinsel yetersizliklere sebep olabilir.

Çocuğunuzun öfke krizlerine çözüm bulmak istiyorsanız, 5 madde de çocuğunuza öfke yönetimi becerisini kazandırabilirsiniz:

1. Duygular ve Davranışların Birbirinden Ayırt Edilmesini Sağlayın

Kızgınlık, normal ve sağlıklı bir duygudur. Birçok çocuk, kızgınlık duygusu ve kavgacı davranış arasındaki farkı anlamak için mücadele ederler.

Çocuğunuza duygularını tanımlayabilmesini öğretin. Çocuğunuz kızgınlık ve hayal kırıklığı duygularını sözle anlatabilmelidir.

“Evet kendini kızgın hissediyorsun fakat vurmak doğru bir davranış değil” diyebilirsiniz. Çocuk kızgın olduğunu hissettiğinde davranışını kontrol etmesini öğretmelisiniz.

Bazen agresif davranışlar, üzgün olmak veya utanmak gibi çeşitli rahatsız edici duygulardan kaynaklanabilir. Çocuğunuz duygularını daha iyi farkına varabilmesi için duygularını sık sık zaman ayırarak konuşmalısınız.

2.Öfke Yönetimi için Rol Model Olun

Çocuklara kızgınlıklarını nasıl yöneteceklerini öğretmenin en iyi yolu, siz kızgın olduğunuzda duygularınızı nasıl ifade ettiğinizi göstermektir. Bilinçsizce davrandığınızı çocuklarınız gördüğünde büyük olasılıkla aynı durumda sizin gibi davranacaktır. Duygularınızı kontrol ettiğinizi görürse, oda nasıl davranması gerektiğini kavrayacaktır.

Yetişkinlere ait olumsuz davranışlardan çocuğunuzu korumak önemli olmasına rağmen kızgınlık duygusunu nasıl idare ettiğinizi göstermek çok faydalıdır.

Örneğin şöyle söylemeniz uygun olur “ Önümüzde duran araba çocukların karşıdan karşıya geçmesine izin vermediği için kızdım. Ancak ben duracağım böylece karşıdan karşıya güvenle geçebilirler”. Duygularınızı sözle anlatmak, çocukların duyguları hakkında konuşmayı öğretecektir.

Çocuklarınızın önünde kontrolünüzü kaybettiğinizde davranışınızın sorumluluğunu almalısınız. Davranışınızın hatalı olduğunu söyleyerek özür dileyebilirsiniz. Şöyle konuşabilirsiniz “ Bugün kızdığımda bağırđığıma şahit olduğun için çok üzgünüm. Kızdığımda sesimi yükseltmek yerine sakinleşene kadar bu ortamdan uzaklaşmalıydım.”

3.Öfke Durumundaki Kuralları Oluşturun

Çocuklar öfkelendiklerinde hangi davranışların kabul edilebilir hangisinin kabul edilemez olduğunu aileler tam olarak netleştirmemektedir. Bazı ailelerde seslerin yükselmesine izin verilmez, bazı ailelerde bazı davranışlara daha az tolerans gösterilir. Beklenen davranışın tam olarak ne olduğu ev kuralları ile netleştirilmelidir.

Çocuk kızdığında bir şeyleri fırlatmaması, kırmaması, sözlü veya fiziksel saldırıda bulunmaması gerektiğini anlaması için net tanımlamalar yapılmalıdır. Kısacası kurallar netleştirilmelidir.

4.Kızgınlığın Üstesinden Gelmesini Öğretin

Çocuklar, bir şeye kızdıklarında en uygun davranışı bilmeye ihtiyaçları vardır. Sadece konuşmak yerine (örneğin "kardeşini itme") hakkı yendiğini hissettiğinde ne yapması gerektiği açıklanmalıdır. "Bir daha ki sefere kendini cümlelerle ifade etmelisin" veya "Kızgın olduğunu hissettiğinde onun yanında uzaklaşabilirsin" gibi ifadeler kullanılabilir.

Çocuğunuza yardımcı olmak için "Vurmak yerine ne yapabilirsin" diye soru sorabilirsiniz. Üzgün olduğunda onu sakinleştirici bir kutu oluşturabilirsiniz. Kutunun içerisinde boyama kitabı, renkli boya kalemleri, çok güzel kokan bir krem veya yatıştırıcı bir müzik CD si olabilir. Duygularını meşgul etmek zihnen ve bedenen sakin kalmasına yardımcı olabilir.

Çocuğunuzun sakin kalmasına yardımcı olmak için molalar bir araç olarak kullanılabilir. Kendini kötü hissetmeden önce kendi kendine molalar belirlemesi öğretilir. Bulunduğu

durumdan kendini uzaklaştırmayı ve kendine birkaç dakika ara vermesi sakin kalmasına yardımcı olabilir.

Problemsiz bir şekilde çekişmeleri çözmek için çocuğunuz ile izlemesi faydalı olacak seçenekleri konuşmalısınız. Bu şekilde çocuk bulunduğu durumdan kurtulmak için şiddete başvurmadan başka bir yöntem bulacaktır.

5. Gerektiğinde Davranışların Sonuçlarını Konuşun

Çocuğunuz bir şeye kızdığı ve kurallara uygun davrandığında, çocuğunuza pozitif geri bildirim yapmalısınız, kurallara uymadığında ise negatif sonuçları değerlendirmelisiniz. Örneğin ödül sistemi agresif davranışların yönetimi becerisini geliştirmek için motive edici olabilir.

Çocuğunuz agresif davrandığında ise hemen sonuçlarını konuşmalısınız. Bu durumun sonuçlarına katlanması için, tanınan hakların kısıtlanması, agresif davranışta bulunduğu çocuğa oyuncak ödünç vermesi, ekstra iş yaparak hatasını anlaması gibi aksiyonlar alınabilir.

Kontrol altında kızgınlığını kontrol etmek için çabalarken sıkıntı yaşıyor ve kızdığı davranışları daha kötüye gidiyor ise profesyonel bir yardım almanızı tavsiye ederim. Eğitimli bir profesyonel, altta yatan herhangi bir zihinsel sağlık sorununu ortaya çıkarabilir ve davranış yönetim planının oluşturulmasında yardımcı olabilir.

Kaynak

Colasante T, Zuffianò A, Malti T. [Do moral emotions buffer the anger-aggression](#)

[link in children and adolescents?](#) *Journal of Applied Developmental Psychology*. 2015;41:1-7.

Lök N, Bademli K, Canbaz M. [The Effects of Anger Management Education on Adolescents Manner of Displaying Anger and Self-Esteem: A Randomized Controlled Trial](#). *Archives of Psychiatric Nursing*. 2018;32(1):75-81

www.verywellfamily.com