

ÖFKE KONTROL TEKNİKLERİ

Sakinleşmeye Yönelik Teknikler: Derin nefes alma, içinden 10'a kadar sayma, öfkeleniren ortamdan uzaklaşma, kendi kendine "sakin ol" gibi telkinlerde bulunma, güzel bir yeri hayal etme, rahatlatıcı etkinliklerle ilgilenme (*resim, oyun, yazı yazma vb.*), komik bir şey düşünme (*Örn/Fıkra, film vb.*) gibi.



Trafik Işıkları Tekniği: "Dur, düşün, plan yap, harekete geç"
Öfkeli olduğunda trafik ışıklarını düşün: Kırmızı ışık durmayı, sarı ışık düşünüp sağlıklı bir karar vermeyi, yeşil ışık doğru olan tepkiyi uygulamayı belirtir.

Çocukların duygularını uygun şekilde ifade etmelerini sağlamak için;

- Farklı duygular ve bunlara yol açan durumları anlatmak için çeşitli yüz ifadeleri veya araçlar kullanabilirsiniz. (Örn/Duygu Kartları)
- Oyuncaklar veya kuklalar kullanarak hayali bir durum üzerinden olay ve hissedilen duygularla ilgili konuşabilirsiniz.
- Duyguların yönetimini konu alan "Ters Yüz (Inside Out)" isimli animasyon filmini birlikte izleyip üzerinde tartışabilirsiniz.
- Çocuğun kendini ifade etmesi için fırsat tanınmalıdır.



Çocuklarımız Öfkelenip Kavga Ettiğinde Nasıl Davranmalıyız?

Her çocuk kızar, bağırır, ağlar, bazen tepinir ve küçük krizler geçirebilir. Önemli olan, ailenin bu krizi yönetme şeklidir.

Çocuklar arasındaki olaylarda;



1. **Aşama:** Öncelikle kavga eden çocukları ayırın.
2. **Aşama:** Sakinleşmelerine yardımcı olun.
3. **Aşama:** Neden sinirlendikleri konusunda düşüncelerini sağlayın.
4. **Aşama:** Diğlerinin duygularını

anlamaları için çocuklara yardım edin.

5. **Aşama:** Olayla ilgili kendi duygularınızı çocuklara anlatın. Öfkenin doğal bir duygu olduğunu ancak başkalarına zarar vermenin kabul edilemez olduğunu söyleyin.

6. **Aşama:** Onlara olayla ilgili en iyi çözümü bulmaları konusunda destek olun.

7. **Aşama:** Şiddete başvurmadan olayı çözdüklerinde takdir edin.

Özel Çocuklarda Saldırgan Davranışları Nasıl Önleyebiliriz?

- Öncelikle anne-babalar çocuğun yanında saldırgan davranışlar göstermekten kaçınmalıdır.
- Çocuğun bunu zarar vermek için değil kendini ifade biçimlerinden biri olduğu düşünülerek hareket edilmelidir.
- Eğer çocuk öfke nöbetine girdiyse öfke nöbetine sebep olan etmenler ortamdan uzaklaştırılmalı ve çocuk kendine zarar vermeyeceği yalıtılmış bir ortama alınmalıdır. Öfke nöbeti bitince çocuk öfke nöbetini atlattığı için Aferin, başardın gibi olumlu ifadelerle desteklenmelidir.
- Öfke nöbeti sırasında çocuğa fiziksel müdahalede bulunmaktan kaçınmalı ve sakinleşmesi beklenilmelidir.



ÖFKE VE STRES YÖNETİMİ Veli Bilgilendirme Broşürü

Öfke Kontrolü Nedir?

Öfke Kontrolü; çocuğun öfkesini tanıma, doğru şekilde ifade edebilme, saldırganlığa geçmeden kendisini sakinleştirebilme becerisi kazanma şeklinde tanımlanabilir.

•**Öfke**, her insanın doğasında vardır ve uygun yollarla ifade edildiğinde sağlıklı bir duygudur. Kişinin çevresinde olup biten olaylara ya da kendisine yönelik her türlü tehdide karşı gösterdiği bir savunma düzeneğidir. Fakat uygun bir dille anlatılmaz, kontrolü sağlanmaz ve saldırganlık gibi davranışlarla ifade edilirse yıkıcı bir duygu haline dönüşür.



•Bebeklikten itibaren var olan öfke duygusunun ilk dışa vurma şekli "kriz şeklinde" ağlamalardır. Yaş ilerledikçe kişinin öfkesini dışa vurma şekilleri de değişir. Burada unutulmaması gereken öfkenin dışa vurulan biçimi ile çocuğun bilişsel gelişimi arasındaki ilişkidir. 2 yaşında bir çocuğun öfkelenmesinde annesine vurması ile 9 yaşında bir çocuğun öfkelenmesinde annesine vurması arasında fark vardır. Çocuktan büyüyüp yetişkin bir birey olduğunda, artık "öfkesini kontrol edebilen" biri olması



ÖFKENİN NEDENLERİ

Aile Bireylerinin Birbirlerine Karşı Tutumları: Ebeveyn, kendi problemlerini aşırı öfke tepkileriyle çözüyorsa çocuk da bu davranışı model alıp isteklerini gerçekleştirmek için kullanabilir.



İsteklerin engellenmesi: Engellerle karşılaşan çocuk onu ortadan kaldırmaya çalışır ve hangi yöntem işe yarıyorsa o yöntemi kullanır. Aile de bunu pekiştiriyorsa çocuk da istediğini sinirlenerek elde etmeye devam eder.

Yanlış Anne-Baba Tutumları: Anne babanın kurallar konusunda tutarlı ve kararlı olmaması, bazı konularda fazla ısrarcı olunması ve gereksiz baskı uygulanması (Örn/Ders Çalışma, Yemek Yeme vs.) çocuklarda öfke haline sebep olabilir.

Kendini İfade Edememe: Bazı çocukların olaylar karşısında kendini anlatamaması, duygularını paylaşamaması çocuğu sinirlendirebilir.



Özgüven Eksikliği: Özgüveni zayıf olan çocuklar fiziksel olarak güçlü olduğunu göstermek ve bunu sürekli kanıtlamak isteyebilirler. Diğer çocukların basit bir davranışını bile kendilerine karşı tavırmış gibi algılayıp öfkelenebilirler.

Davranışlarını Kontrol Edememe: Bazı çocuklar dürtüsel nedenlerden dolayı sinirlenebilir ve çevresine zarar verebilir. Sürekli hareket halinde olan bu çocuklar engellenmeye tahammül edemezler.



Teknoloji Kullanımı: Çocukların izlediği şiddet, aksiyon vb. içerikli çizgi filmler ile oynadığı bilgisayar-tablet oyunları problem çözme yöntemi olarak çocukların

NELERE DİKKAT EDİLMELİ?

Çocuğunuzun sizi model aldığını unutmayın.



Ailenizde öfke nasıl ifade ediliyor bakın. Eşinizle olan iletişim biçiminizi gözden geçirin. Çocuğunuza fiziksel cezalar vermekten sakının.

Kendinizi İfade edin. Çocuğunuzun hangi davranışının size neler hissettirdiğini onunla paylaşın. Olumsuz davranışlarının kendisine ve karşısındakine ne gibi etkileri olabileceğini anlatın.

Çocuğunuzun isteklerini öfke yoluyla gerçekleştirmesine izin vermeyin. Öfkelenmesinde daha çok ilgi gösteriyor olabilirsiniz. Eğer sadece öfkeliyken sizin dikkatinizi çekebiliyorsa döngüyü tersine çevirin ve öfkelenmediği zamanlarda ona ilgi gösterin. Olumlu davrandığında ödüllendirin. (Sosyal ve duygusal ödüllendirmeleri tercih edin.)

Kural koyma ve uygulama konusunda anne-baba olarak birlikte hareket edin. Sonradan kabul edeceğiniz şeylere önceden hayır demeyin. Hayır demişseniz kararlılıkla sözünüzün arkasında durun. Koyduğunuz kuralların çocuğun yaşına ve gelişim düzeyine uygun olup olmadığına dikkat edin.



Kendisini ifade etmekte zorlanıyor ise onu sabırla dinleyin ve anlamaya çalışın. Çocuğunuzun ifade edici dil becerilerini geliştirmek için birlikte kitap okuyup aklında kalanları anlatmasını isteyebilirsiniz.



Çocuğunuzun ilgi ve yeteneklerini dikkate alarak onu spora ve sanatsal faaliyetlere yönlendirin. Bu, çocukların hem kendilerine güven duymalarına hem de enerjilerini olumlu şekilde dışa vurmalarına yardımcı