

ÇOCUĞUMUN ÖFKE NÖBETLERİ İLE NASIL BAŞ EDECEĞİM?



- Öfke, ikincil bir duygudur. Yani altında başka duygular yatmaktadır. Bunlar: yetersizlik, değersizlik, kıskançlık, çaresizlik gibi duygular olabilir. Öfke anında altında yatan duygunun fark edilip ona göre çocukla ilgilenilmesi gerekmektedir.
- Dürtüsel davranışları olan çocuklarda öfke çok görülür. Bu çocuklar, sabırsız, aceleci, yenilgiye gelemeyen çocuklardır ve çok çabuk öfkelenirler. Öfkelenince de karşısındakine sözel ve fiziksel saldırıda bulunabilirler. Davranışlarını kontrol etmek onlar için zordur ve profesyonel yardım almayı gerektirebilir.
- Kendisine sınır koyulmamış, kuralları benimsememiş çocuklarda da öfke problemi sıklıkla görülür. Bu çocuklara yeterince sınır koyulmadığı için istedikleri olmadığında, engelle karşılaştığında hemen öfkelenirler. Çözümü doğru sınır eğitimidir.
- Çocuklarda mutsuzluk ve depresyon anlarında da öfke görülebilir. Mutsuz olan çocuklar hırçın ve öfkeli olur. Genelde "Gideceğim bu evden, beni istemiyorsunuz/sevmiyorsunuz, keşke doğmasaydım" gibi söylemleri kullanabilirler. Çözümü altta yatan sebebi, çocuğu mutsuz eden dinamiği bulup düzeltmektir.
- Öfke saldırganlığa dönüşmediği müddetçe tolere edilmelidir. Çünkü bir duygu çıkışıdır. Duygusu fark edilsin ister. Onu öfkeleniren şeyin ne olduğunu ve onu anladığınızı hissettirmeniz gerekir. (Evet, kardeşinin oyuncasını kırmasına öfkelenisin. Vs)
- Öfkeli çocuk kendine, eşyaya, çevreye saldırıyorsa ve hakaret ediyorsa sadece öfke sorunu yoktur. "Öfke ve Saldırganlık" sorunu vardır. Yine sınırlar gerekir.
- Çocuğa öfkenin normal bir duygu olduğunu ve sağlıklı ifade edebileceğini öğretmek gerekir:

Öğretebileceğiniz bazı teknikler şunlardır:



- **Gidip yalnız kalmak**
 - Derin nefes alıp vermek(Bunun için baloncuklara üflemesini sağlayabilirsiniz. Çıkan baloncukları patlatabilir ya da yere düşene kadar onları izleyebilir.)
 - İçinden belli bir sayıya kadar saymak
 - Kağıda amaçsızca karalama yapmak
 - Yastığa vurmak
 - Duvarı itmek
- Sakinleştirici kavanoz(nasıl yapabileceğiniz [arka sayfada](#)) , slime, oyun hamuru kullanarak dikkatini başka bir noktaya çekmek



PEKİ EBEVEYN OLARAK SİZ NELERE DİKKAT EDEBİLİRSİNİZ?

Çocuklar her yaşta ve dönemde öfke patlamaları yaşarlar. Bazen istediği bir şey yolunda gitmediğinde olur bu bazense sizin her şeyin yolunda gittiğini düşündüğünüz zamanda – size göre belki de sebepsizce- onun büyük bir öfkelenme anının içinde bulursunuz kendinizi.

“İŞTE TAM O ANDA ÖNCELİĞİMİZ ÇOCUĞUMUZUN ÖFKE NÖBETİNİ ENGELLEMENİN DEĞİL, KENDİ ÖFKE KONTROLÜMÜZÜ SAĞLAMAK OLMALIDIR.”

Kriz anında çocukların birincil ihtiyacı onları anlayan, sorunu küçümsemeyen ve yatıştırıcılık sunan ebeveynlerdir.

Eğer duygusal olarak ihtiyaçlarınızın karşılanmadığı ya da küçümsendiği bir evde büyüdüyse, çocuğunuzun öfke anında sakinliğini korumak zor olabilir. Ancak bunu değiştirmeniz mümkün.

Tepki vermeden önce duraklamayı deneyin.

Birkaç bilinçli nefes alıp verin.

Ayak parmaklarınızın yerle temasını hissediyor musunuz? Peki kalbinizin atışını? Vücudunuza öfke anında kulak verin.

Kendinize ebeveynlik yapın. Çocukluğunuzdan getirdiğiniz hikayeler bugün nasıl bir ebeveyn olacağınızı ya da çocuğunuza yaklaşımınızı şekillendiriyor. Fark edin!

Ve unutmadan;

Çocuğunuza sevginizi en çok göstermeniz gereken zaman, belki de en sevilmeyeceğini düşündüğünüz zamandır. Öfke anlarında sakinliğinizi korumanız ve olayı kişisel yorumlamamanız çocuğunuza empatik yaklaşmanızı kolaylaştırır.

Öfke krizi yaşarken değil, sakinleştikten sonra konuşmak olası iletişim problemlerinin önüne geçer.

SAKİNLEŞTİRİCİ KAVANUZ



Simli kavanozlar; çocukların odaklanmalarına, sakinleşmelerine ve yoğun duygularını düzenleyebilmelerine yardımcı olur. Çünkü odaklanmanın, sakinleşmeye büyük bir etkisi vardır. Dikkatimizi herhangi bir şeye (nefes, bedensel duyumlarımız, sesler, kokular, görüntü...) odakladığımızda, farkındalığımızı ona yöneltmiş oluyoruz. Bu basit eylem ile zihnimiz sakinleşmeye başlıyor. Duygu ve düşüncelerimizin yoğunluğu da giderek azalıyor.

Nasıl Yapılır?

Malzemeler: Küçük kavanoz, ılık su, tutkal ya da sıvı yapıştırıcı ve çocuğunuzun istediği renkte sim

Kavanozu su ile doldurun. Simlerin dibe çökmemesi ve kavanozda kolayca yüzebilmesi için suya biraz tutkal ekleyebilirsiniz. Tutkal ile suyun oranını istediğiniz yoğunluğa göre ayarlayabilirsiniz (% 20 tutkal % 80 su gibi). Ne kadar çok tutkal kullanırsanız, su içindeki simler o kadar geç dibe çökeceklerdir.

Daha sonra renkli simi ekleyerek karıştırın. İsterseniz simle aynı renkte çok az gıda boyası da ekleyerek biraz daha renklendirebilirsiniz.

Öfke anında sakinleşmesini ve odaklanmasını sağlamak için kullanabilirsiniz.

“Şu anda çok yoğun duygular yaşıyoruz ve çok öfkeliyiz. Öyleyse sakinleştirici kavanozu sallayalım ve simler dibe çökene kadar bekleyelim. Sonra tekrar konuşmaya başlayalım.

Simli kavanozlar, nefes farkındalığı gibi çalışmalarda da görsel zamanlayıcı olarak kullanılabilirler. Örneğin; kavanozu sallayabilir ve “ Simler çökene kadar derin nefes alıp verebiliriz.” Diyebilirsiniz.

KİTAP ÖNERİLERİ

