



Nazmi Arıkan

FEN BİLİMLERİ

Okulları

## ÖFKE KONTROLÜ - İLKOKUL ÖĞRENCİ & VELİ BÜLTENİ

Öfke, insanın doğasında var olan temel duygulardan biridir. Kişinin çevresinde olup biten olaylara ya da kendisine yönelik her türlü tehdide karşı gösterdiği bir savunma düzeneğidir. Bebeklikten itibaren var olan öfke duygusunun ilk dışa vurma şekli "kriz şeklinde" ağlamalardır. Çocuktan büyüüp yetişkin bir birey olduğunda, artık "öfkesini kontrol edebilen" biri olması beklenir.

Öfke kontrolü; "çocuğun öfkesini tanıma, doğru şekilde ifade edebilme, saldırganlığa geçmeden kendisini sakinleştirebilme becerisi kazanma" şeklinde tanımlanabilir. Öfke kontrolü, büyüdükçe öğrenilmesi gereken bir özelliktir.

### Çocukları Neler Sinirlendirir?

6-8 Yaş Arası Çocuklar;

- Adil olmadığını düşündükleri bir şey olduğunda
- Reddedildiklerinde
- Cezalandırıldıklarında
- Ayrımcılık yapıldığında
- Yanlış anlaşıldıklarında sinirlenirler.



Çocuklar sinirlendiklerini; tehdit ederek, onlara fiziksel şiddet uygulayarak ve incitici sözler söyleyerek gösterirler.Öfke, uygun yollarla ifade edildiğinde sağlıklı bir duygudur.Fakat uygun bir dille anlatılmaz, kontrolü sağlanmaz ve saldırganlık gibi davranışlarla ifade edilirse yıkıcı bir duygu haline dönüşür.

### Çocuklar Sinirlendiklerinde ve Kavga Ettiklerinde Ebeveynler Neler Yapabilir?

Çocuklar arasındaki olaylarda;

1. **Aşama:** Öncelikle kavga eden çocukları ayırın.
2. **Aşama:** Çocukların sakinleşmelerine yardımcı olun.
3. **Aşama:** Neden sinirlendikleri konusunda düşünmelerini sağlayın.
4. **Aşama:** Diğerinin duygularını anlamaları için çocuklara yardım edin.
5. **Aşama:** Olayla ilgili kendi duygularınızı çocuklara anlatın. Çocuklara öfkelenmenin doğal bir duygu olduğunu fakat 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.



Sevgili Anne Babalar,

- Ailenizde öfke nasıl ifade ediliyor bakın.
- Eşinizle konuşmalarınızı dışarıdan bir gözle değerlendirin.
- Çocuğunuzu gözlemleyin, kendisini ifade etmekte zorlanıyor ise onu daha sabırla dinleyin. Kendisini ifade etmesi için onu rahatlatın.
- Bazı çocuklar ilişkiyi kontrol etmek için güç gösterisinde bulunurlar. Bu çocukların anne babaları önce “hayır” sonra “evet” diyorlardır. Eğer daha sonra kabul edecekseniz önce hayır demeyin. Hayır demişseniz sözünüzün arkasında durun.
- Konu, durum ne olursa olsun onu sevdiğinizi göstermeye ve inandırmaya çalışın.
- Onunla “duygu oyunları” oynayın. Örneğin izlediği çizgi filmde kahramanları için “Şimdi o ne hissetti?” gibi sorular sorun. Örneğin“ Bak burada çok öfkeleni. Öfkelenen kişiler yüksek sesle bağırlar. Bağırıp çağırmak, etrafı kırmak yerine duygumuzu söyleyebiliriz.Sen de öfkeleniğinde bana söyle. Bak şimdi bu kahraman korktu. Bak burada sevindi. Sevindiğimizde yüzümüz güler, kendimizi iyi hissederiz...”vb.
- Çocuğunuzun kızgınlığını anlamaya ve bununla baş etmeye yönelik tüm çabanıza rağmen öfkesi aşırı ve devamlı ise bir uzmandan yardım isteyin.



Sizden bir parça ama aynı zamanda sizden farklı bir birey olan çocuğunuzla/çocuklarınızla saygı ve sevgi dolu birbirinizle sağlıklı iletişim kurduğunuz bir ilişkiniz olması dileğiyle...