

ÇOCUKLARDA ÖFKE KONTROLÜ

Bazen çocuğunuzun çok öfkeli olduğunu ve ne yaparsanız yapın sakinleştirmekte zorlandığınızı hissediyor musunuz? En ufak bir şey bile öfkesinin ortaya çıkmasına sebep oluyor ya da öfkesi onunla konuşmaya çalıştığınızda daha da yükseliyor mu? Merak etmeyin yalnız değilsiniz. Öfke duygusu; mutluluk, üzüntü, kaygı, korku kadar normal bir duygu. Siz bir yetişkinsiniz ve bu duyguyu iyi tanıyorsunuz fakat çocuğunuz bu duyguyu yeni öğreniyor ve bu duyguyla nasıl baş etmesi gerektiğini bilmiyor. Bunu öğrenmesi için zamana ve bazı yöntemleri deneyimleyerek kendini sakinleştirme becerisi geliştirmeye ihtiyacı var. Kimi zaman olumsuz bir olay kimi zamanda çocuğun gelişim dönemi özellikleri öfke duygusunu tetikleyebilir. Peki bu zamanlar da neler yapabiliriz?

Çocuğunuz öfkelendiğinde önce bu duyguyu yaşaması ve sakinleşmesi için ona zaman vermeniz gerekmektedir. Çocuğunuzla iletişime geçerken onu yargılamaktan ve eleştirmekten kaçınmak öfkesinin büyümesini engelleyecektir. “Bu öfkelenecek bir durum değil” demek yerine “ Seni anlıyorum oyuncağını kaybetmek seni çok üzdü ve kızdırdı. Ben de bir eşyayı kaybettiğimde bazen böyle hissediyorum.” demek ona anlaşıldığını ve bu duygudan dolayı eleştirilmeyeceğini hissettirir. Bu duyguyu aynalamak çocuğun iletişime açık hale gelmesini kolaylaştırır. İletişime geçerken göz hizasında olmak, yumuşak bir ses tonu kullanmak ve onun bu duygusunu anladığınızı hissettirmek önemlidir. Sonra çocuğunuzun da bu sürece dahil ederek, durumu nasıl çözebileceğinizi konuşmak onun fikirlerini alarak kendi fikirlerinizi paylaşmak problem çözme becerisi geliştirmesine katkı sağlayacaktır.

Çocuğunuzun öfkelenmeye başladığını hissettiğinizde ona bedeninde bu duyguyu nasıl, nerede hissettiğine yönelik sorular sorabilirsiniz. Örneğin “Şu an öfkeyi bedeninde nerede hissediyorsun? Yüzünde sıcaklık olarak mı hissediyorsun? Kalbin nasıl atıyor? Hızlı mı yavaş mı?” gibi sorular sorarak, bedenine dönmesini

sağlayabilirsiniz. Böylelikle çocuğunuz bedeninde ne olduğunu fark edip, onu tanıyarak, öfkelenildiğinde davranışlarını daha kolaylıkla kontrol edebilecektir. (Wilde 193)

Sizin de kendi öfkeli anlarınızı düşünmeniz ve böyle zamanlarda nasıl bir tutum sergilediğinizi değerlendirmenizin önemli olduğunu düşünmekteyiz, çünkü çocuklar kimi zaman bu duyguyu yetişkinlerin davranışlarını taklit ederek de yaşayabilmektedir. Bu sebeple bu duyguyu çocuğunuza nasıl yansıttığınız ve kendinizi nasıl sakinleştirdiğiniz üzerine düşünerek bu alanda kendinizi de geliştirmeniz gerektiğini unutmayınız. Öfke öfkeyi tetikler. Bu sebeple önce çocuğunuz öfkelenildiğinde sizin sakin kalmanız ve bu durumun geçici olduğunu kabul etmeniz gerekmektedir. Çocuklar hangi duyguyu yaşarsa yaşasınlar karşılarında onu anladığını hisseden ve sakin kalabilen olgun yetişkinlere ihtiyaç duyarlar. Ne yaşarlarsa yaşasınlar, nasıl bir tutum sergilerlerse sergilesinler hep kabul edilmek ve sevmek isterler. Bu sebeple çocuğunuz ile konuşurken sevginizin bir koşula bağlı olmadığını her ne olursa olsun onu sevdiğinizi fakat bu davranışını onaylamadığınızı aktarmayı unutmayın.

Çocuğunuza öfke duygusunun normal olduğunu fakat bu duyguyu başkalarını üzmeden, onlara zarar vermeden yaşaması gerektiğini aktarmak önemlidir. Sizin için hazırladığımız sakinleşme yöntemlerini kullanabilir ya da kendi yöntemlerinizi geliştirebilirsiniz.

Sakinleşme Köşesi

Çocuğunuzla birlikte onun sakinleşmesine yardımcı olabilecek bir köşe hazırlayabilirsiniz. Bu köşede onun sevdiği oyuncaklar, sakinleşmesine yardımcı olacak yumuşak, pelüş oyuncaklar, üzerine oturup/yatabileceği minderler, nefesini düzenlemesine yardımcı olacak balon, baloncuk oyuncacı olabilir. Sakinleşme köşesi bir mola köşesi (düşünme köşesi) değildir. Bu nedenle çocuğunuzun da bunu bir ceza

olarak algılamamasına dikkat etmelisiniz. O nedenle köşeyi birlikte hazırlamak, eşyaları birlikte seçmek, yerine birlikte karar vermek, çocuğunuzu da heyecanlandıracaktır. Öfkelenildiğinde bir başkasına vurmak/bağırarak vb. olumsuz davranışlarda bulunmak yerine, bu köşede sakinleşebileceğini aktarabilirsiniz.

Sakinleşme Şişesi

Çocuğunuzun duyguların oluşumunu anlaması ve sakinleşmesi için zamana ihtiyaç duyduğunu fark etmesi için bir sakinleşme şişesi yapabilirsiniz. Bir şişeye bebe yağı, boya, sim/pul koyabilir ve öfkelenildiğinde bu şişeyi çalkalayarak simlerin yavaşça aşağı inmesini seyredebilirsiniz. Duygumuzu da ilk hissettiğimizde böyle yüksek olduğunu ama zamanla hissettiğimiz bu yüksek duygunun azaldığı anlatılabilir. Bu, aynı zamanda çocuğun sakinleşmesine fırsatta verecektir. Aynı etkinlik kar küresi ile de gerçekleştirilebilir.

Hayal Etme

Çocuğunuz öfkelenildiğinde onun sakinleşmesine yardımcı olacak bir diğer yöntemde dikkatini başka bir şeye vermesidir. Bu nedenle ona öfkelenildiğinde “kendisini en mutlu hissettiği yer ve zamanda” hayal edebileceğini söyleyebilirsiniz. Sonrasında size bu yeri anlatması için ona hayali hakkında sorulara sorabilirsiniz. Ya da birlikte geçirdiğiniz güzel anıları hatırlayıp sohbet edebilirsiniz.

Resim Çizme

Çocuğunuz öfkelenildiğinde öfkesinin resmini çizmesine ya da bir kağıdı karalmasına izin verebilirsiniz. Daha sonra bu resim ve bu duygu üzerine sohbet edebilirsiniz. İsterse bu öfke resmini yırtabilir ya da buruşturarak fırlatabilir.

REHBERLİK POSTASI



#EğitimEyüboğlu

Öfkeyi Dışarı Çıkarma

Çocuğunuz öfkeli olduğunda eğer size vuruyorsa, bunu engellemeli ve hiçbir canlıya vuramayacağını açıklamalısınız. Ama öfkeli olduğunda bir şeye vurma ihtiyacı hissediyorsa ona bu konuda seçenekler sunabilirsiniz. Elleri ile yumuşak bir yastığa ya da ayağı ile yere vurabilir. Kağıttan toplar yapıp bunları fırlatabilir.

Nefes Alıp- Vermek

Bir diğer sakinleşme yöntemi ise 10 kez nefes alıp vermektir. Böylelikle çocuğunuz öfkeli olduğunda asıl odağını nefesine verir ve yoğun duygusuyla daha kolaylıkla baş edebilir. Bu süreçte öğrenirken ona siz de rehberlik edebilirsiniz. Bir nefes çarkı oluşturup, parmağınızı üzerinde gezdirirken nefes alıp verebilirsiniz.

Kitap önerisi:

- Duyguları Anlamak: Öfkeli/ Isabel Thomas
- Öfkemle Nasıl Başa Çıkabilirim/ Dagmer Geisler
- Renk Canavarı/ Anna Llenas
- Berke Bu Ne Öfke /Edith Schreiber-Wicke
- Sessizlik/ Lemniscates
- Bir Kurbağa Gibi Sakin Ve Dikkatli/ Eline Snel
- Sihirli Nefesim/ Nick Ortner, Alison Taylor

Kaynakça:

1. Wilde, Jerry. "Interventions for children with anger problems.". *Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 19 (3) (2001): 192-197.