



Rehberlik Servisi Kasım Ayı Bülteni



ÇOCUKLARDA ÖFKE KONTROLÜ

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; diğerlerini tehdit ederek, onlara fiziksel şiddet uygulayarak ve karşısındakini incitici sözler söyleyerek gösterirler.

Öfkelerini İfade Etmeleri/Dışa Vurmaları İçin Ebeveynler Çocuklarına Nasıl Yardım Edebilir?



- 1.Çocuklarınıza farklı duygular ve bunlara yol açan durumları anlatmak için çeşitli yüz ifadeleri veya araçlar (örneğin duygu kartları) kullanın.
- 2.Öfkelenediklerinde bedenlerinde ve beden dillerinde meydana gelen değişimleri fark etmelerini sağlayın. (Kalp atış hızının artması, sık nefes alıp verme, yüzünün kızarması, dişlerini sıkması, kaşlarını çatması vb.)
- 3.İnsanlar ve olaylarla ilgili duygularını her zaman sözcüklerle ifade etmeleri gerektiğini söyleyin.
4. Oyuncaklar veya kuklalar kullanarak hayali bir durum üzerinden olay ve hissedilen duygular üzerinden konuşun.



Sevgili Anne Babalar,

- Ailenizde öfke nasıl ifade ediliyor bakın. Eşinizle konuşmalarınızı dışarıdan bir gözle değerlendirin. Kendi iletişim biçiminizi değiştirmeye çalışın. Siz değiştikçe zamanla çocuğunuz değişecektir.
- Çocuğunuzun gözlemleyin, kendisini ifade etmekte zorlanıyor ise onu daha sabırla dinleyin. Kendisini ifade etmesi için onu rahatlatın. Hikâye kitapları okuyun ve size aklında kalanları anlatmasını isteyin.
- Çocuğunuzun sizinle diyaloglarını dikkatle izleyin. O öfkelendiğinde daha çok ilgi gösteriyor olabilirsiniz. Herhangi bir şeyi söylemek istediğinde sadece öfkeli olarak dikkatinizi çekebiliyor ise döngüyü tersine çevirin ve o öfkelenmediği zamanlarda ona ilgi gösterin.
- 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.
- Çocuğunuzun sizi veya başkalarını incitmesine izin vermeyin. Kararlı olun.



- Bazı çocuklar sevilmediklerine inanırlar ve anne babalarına incitici davranırlar. İncinen anne baba çocuğuna bağıırır çağırır. Bir döngü oluşur. Biri incitir, sonra incinen inciteni incitir. Böyle bir döngü varsa çocuğunuz sevilmediğine inanıyordur. 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. Yanlış söylemiş ya da anlamamış olabilir. Ona filmdeki kahramanın duygusunun ne olduğunu ve davranışlarını nasıl etkilediğini anlatmaya çalışın.
- Çocuğunuzun kızgınlığını anlamaya ve bununla baş etmeye yönelik tüm çabınıza rağmen öfkesi aşırı ve devamlı ise bir uzmandan yardım isteyin.



Öfkelendiğinizin farkında olun...

1

Kabuğunuza çekilin
3 derin nefes alıp verin.
ve sakinleşene kadar kabuğunuzdan çıkmayın.



Öfkenizle ilgili düşünmeyi durdurun...
Öfkenizi durdurun

2

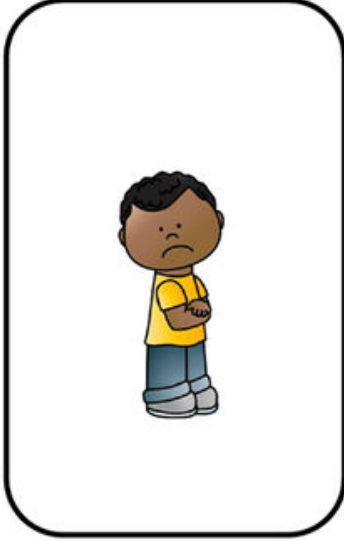


Sakinleştiğinize göre kabuğunuzdan çıkın ve çözüme odaklanın...

4

SAKİNLEŞME KİTABIM

ÖNERİ: Çocuklarımızla birlikte çıktı alarak gerektiğinde kullanmak üzere sakinleşme kitabımızı oluşturabilirsiniz.



2



Bazen sinirli veya üzgünsem diğerlerinin bedenleri veya duygularını incitmek yerine daha iyi şeyler yapabilirim...

3



Bağırarak yerine konuşarak,
"Şu an sinirliyim" ya da "Şu an üzgünüm" diyebilirim.

4



Parmaklarımı kullanarak 10'a kadar sayabilirim.

5



Birisini ya da bir şeyi tekmelemek yerine oradan uzaklaşabilirim.

6



Birisine vurmak yerine kollarımı bir araya getirip kendimi durdurabilirim.

7



Birisini itmek yerine derin nefes alabilirim.

8

Sakinleşmek için başka neler yapabilirsin?



©2016 Allison Fors

Kasım ayı kitap önerisi



Psikolojik Danışman
Fatma AYDIN