

## ÇOCUKLARDA ÖFKE KONTROLÜ

Çocukların ya da gençlerin saldırgan, öfkeli ve şiddete eğilimli olmalarının nedenleri baktığımızda :

- Anne babanın aynı durum ve davranışlar karşısında çocuğa tutarsız davranması.(Birinin takdir ettiği davranışı, diğerinin azarlaması gibi.)
- Şiddet içerikli bilgisayar oyunlarının çocuk üzerinde bıraktığı olumsuz etkiler.
- Şiddet ya da suç içerikli davranışları olan arkadaşlarından etkilenme.
- Bazı çocuklar kalıtsal olarak doğuştan daha öfkeli ve sinirli olabilirler.
- Çocuğun ya da gencin aile içerisinde haksızlığa uğraması ve fiziksel cezaya maruz kalması. Sevgi ve hoşgörüden uzak bir aile ortamında yetişmesi Ailenin sık sık öfkelenerek, isteklerini bu yolla gerçekleştirdiğini gören çocuklar, öfkelenmeyince, kendilerinin dinlenmeyeceğini öğrenirler.
- Kardeşi ya da diğer çocuklarla kıyaslanması, çok sık eleştirilmesi ve çocuktan yapamayacağı şeylerin beklenmesi.
- Okul başarısızlığının yarattığı yetersizlik duygusu. Sevgi ve hoşgörüden uzak bir aile ortamında yetişmesi .

Duygu ve düşüncelerini sağlıklı yollarla ifade etmeyi bilmeyen çocuklar, öfkeli ve saldırgan olabilirler.**Peki anne ve babalar neler yapmalı** Şiddet içerikli herhangi bir davranışı asla NORMAL olarak değerlendirmeyin. Çocuğunuzun seyrettiği programları, ilgilendiği alanları bilin ve gerektiğinde müdahale edin. Sorunları şiddet yoluyla çözen bir model olmaktan kaçının. (Ona vurmayın, kişiliğine saldıracak sözler söylemeyin. Anne baba olarak çocuğun yaşadığı sorunlarda, birlikte sorumluluk alın ve ortak bir tutum içerisinde olun. Çocuk öfkelenmesin diyerek, onun her istediğini yapmasına izin vermeyin. Çocuğunuzun kimlerle birlikte, nerede olduğundan ve neler yaptığından haberdar olun. Arkadaşlarını onaylamasanız bile, daha iyi tanımak ve kontrol altında tutmak için, ara sıra evinize çağırın. Çocuğunuza sorumluluklar verin ve onun sorumluluklarını yüklenmeyin. Olumsuz davranışlarının ortadan kalkması için, iyi hissedecekleri bir faaliyet alanına yönlendirerek, kendilerini daha etkili bir yolla ifade etmelerine yardımcı olun. (Spor, sanat ve kültürel faaliyetlere yönlendirmek.) Sürekli olumsuz yönlerini vurgulamak ve uyarmak yerine, olumlu davranışlarını da görerek övün. Böylece kendini seven ve özgüveni yeterli çocuklar yetiştirirsiniz. Bu duygulara sahip çocuklar, öfkelerini sağlıklı yollarla ifade ederler. Çocuğunuz öfkeli olduğunda, sakin olun, ani tepkiler vermeyin, dinleyip anlamaya çalışın. Sakinleştiğinde sorunla ilgili konuşun, öfkelenmeden sorunu nasıl çözebileceği konusunda tartışın.

*Çocuğunuza karşı kontrolünüzü kaybedeceğinizi hissediyorsanız; Hemen durun ve içinizden ona kadar sayın. Bunu yaparken birkaç kez derin nefes alın ve yavaş yavaş verin. Çocuğunuza çok öfkeli olduğunuzu ve sakinleşene kadar bu konuyu konuşmak istemediğinizi söyleyin. Kendi kendinize “ sakin ol” deyin. Problem ne? Kendi içinizde açıkça söyleyin ve yaşadığınız duyguyu bulmaya çalışın (kırgınlık, can sıkıntısı, endişe, korku...) Ne hissettiğinizi bulduktan sonra düşünün. Şimdi ne yapabilirim? Zihninizde birkaç çözüm bulun. Size ve karşınızdakine zarar vermeyecek en iyi çözümü seçin. Eğer kırgınlığınız çok yoğun ise o an bir şey yapmayın, o ortamdan uzaklaşın. Sakinleşene kadar orada kalın. Daha sonra, sakin olduğunuz bir zamanda onunla görüşün, kendinizi ifade edin. Çocuğunuz ne kadar kıskırtıcı olursa olsun, sakinliğinizi kaybetmeyin, şiddete başvurmayın. Unutmayın! Tüm bunları yapmakla, bir yandan onu ve kendinizi incitmekten kaçınırken, diğer yandan da ona öfkenin nasıl kontrol edilebileceğini öğretmiş olursunuz. Öfkesini kontrol eden bir toplum için.... Sevgiyle Kalın*

*ÖZEL BAŞAK KOLEJİ*

*PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ*