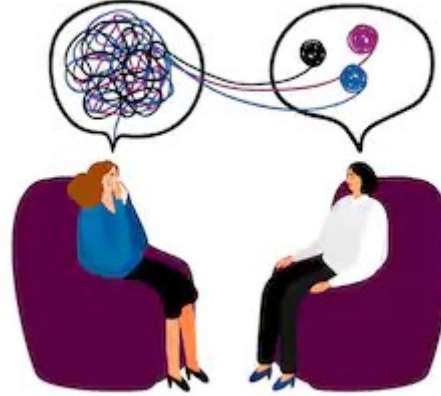


Öfke kontrolü için çocuğa/ergene nasıl davranmalısınız?

- o Çocuğun veya ergenin de başlı başına bir birey olduğunu dikkate alarak davranmalısınız.
- o Sevgi gösterileri de, verilecek cezalar da tutarlı, dozunda ve harekete uygun olmalıdır.
- o Küçük bir hatada hemen cezalandırma cihetine gitmek yerine, yapılanın yanlışlığını göstererek tatlı dille uyarmalısınız.
- o Çocuk öfkesini yendiğinde, uygun sözlerle takdir etmeli ve övmelisiniz.
- o Çocuğun sık sık öfkelendiği durumlarda, yaptığının yanlışlığını kesin ve net bir dille anlatmalısınız.
- o Öfke nöbetleri sırasında çocuğu güvenli bir şekilde emniyet altına almalı, kendisi ve başkalarına zarar vermesini önleyici tedbirler almalısınız.
- o Çocuk öfkelendiğinde, öfkenin insan doğasında bulunan bir duygu olduğu, bu duyguyu kendisinin de yaşayabileceği ama alınan kararın sadece kendisi öfkelendi diye değişmeyeceğini söylemelisiniz.

Tüm bu önerilere bir çok öneri daha eklenebilir. Ama esasında yapılması gereken en önemli şey, eğer çocuk veya ergende öfke kontrolü ile ilgili bir problem varsa zaman geçirmeden bir uzmandan yardım almaktır.



Meriç SÖZKESEN
Manavgat Rehberlik ve
Araştırma Merkezi

Tel: 0 (242) 7781090
Mail: <http://manavgatram.meb.k12.tr>
Adres: Milli Egemenlik Mah. 9032
Sok. No2/B MANAVGAT/ANTALYA

Çocuk ve Ergenlerde Öfke Kontrolü

Ebeveyn Rehberi



Öfke Problemi nedir?

Öfke ve kızgınlık insanların temel içgüdülerinde bulunan doğal bir duygudur. Yerinde ve kararında öfke ve kızgınlık motivasyonu artırır ve insanlarda başarıyı tetikler. **Çocuklarda da öfke duygusu** vardır ve çocukların ara sıra öfkelenmeleri ve bu öfkeye bağlı olarak bazı huysuzluklar ve hırçınlıklar yapmaları da doğaldır. Fakat çocuklarda aşırı öfke her zaman normal olarak değerlendirilmemelidir. **Çocuk** her zaman ve yüksek düzeyde öfke sergiliyorsa, içine kapanık, az konuşuyor, hemen herkese ve her şeye karşı agresif tavırlar sergiliyorsa, bunun bir nedeni olduğu düşünülmalıdır.

Çocukluk ve takip eden ergenlik bazen zor ve sancılı bir süreç olabilmektedir. Bu süreçte çocuklarda fiziksel ve hormonal değişiklikler meydana gelir. Aynı zamanda okul ve sınav stresi ile gelecek kaygıları da çocukların üzerinde oldukça ağır bir baskı ve stres kaynağı oluşturur. Ergenlik çağına gelindiğinde ise zaman zaman şiddetli öfkelenmeler meydana gelebilir. Öfkenin dışı vurumu ergenlerin karakter yapılarına göre farklılık gösterebilir.

Çocuklarda ve ergenlerde

öfke probleminin sebepleri nelerdir?

- o Çocuk ve ergenin aile, okul ve sosyal çevrede karşılaştığı olumsuz olay ve travmatik durumlar
 - o Çocuk ve ergenin ailesinin yaşadığı çevreye göre sosyal statü ve maddi imkânlarının farklı olması
 - o Çocuk ve ergenin arkadaşları ile ilişkileri sırasında karşılaştığı olumsuz davranış ve şiddet içeren durumlar ve bu durumlar karşısında ailenin çocuk ve ergeni de aynı davranışı yapmaya itecek söz ve davranışları
 - o Sosyal çevreye karşı saldırgan davranışların aile ve yakın çevre tarafından desteklenmesi, çocuğun arkadaşlarına kötü davranması ve şiddet uygulamasının aile tarafından görmezden gelinmesi, övülmesi veya onaylanması
 - o Sorunların aile bireyleri tarafından kavga ve şiddetle çözülmeye çalışılması
 - o Okul ve sosyal çevrede arkadaşları tarafından aşağılanmak, hor görülme veya cinsel tacize uğramak
 - o Çocuğun okuduğu okulun başarı ortalamasının düşük olması, okulun asayışı bozuk bölgelerde bulunması
 - o Çocuğun öğretmenleri tarafından sözlü ya da fiziksel olarak cezalandırılması
 - o Boşanmış aileler
 - o Eğitim seviyesi düşük sosyal çevre
- Bilgisayarlarda sık sık şiddet içeren oyunların oynanması ve televizyonlarda şiddet içerikli yayımların sürekli izlenmesi

Öfke çocuk ergenlerde kendisini nasıl gösterir?

- o Bağıрма ve ağlama nöbetleri,
- o Karşısındakine kötü davranma, aşağılama, küçük görme,
- o Karşısındakine hakaret ve küfür etme,
- o Çok az konuşma veya hiç konuşmama,
- o İnsanlar hakkında insanları zora sokacak yalan ve dedikodu üretme,
- o Karşısındakinin saçını çekme, ısırma, dövme gibi fiilleri sık sık ve sürekli olarak tekrar etme,
- o Karşısındakine kötü ve rahatsız edici lakaplar takma,
- o Öfkelenildiğinde eşyalara zarar verme,
- o Kendisini öfkelenirenlerin değerli/değersiz eşyalarına zarar verme, İntihar veya intihara teşebbüs etme, şeklinde görülür.

