

ÖFKE KONTROLÜ

Kızgınlık tümüyle normal ve genellikle de sağlıklı bir insani duygudur. Ama kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüştüğünde, okul ya da iş hayatınızda, kişisel ilişkilerinizde ve genel yaşam kalitenizde sorunlara yol açar. Kendinizi, kontrol edemediğiniz, ne zaman ortaya çıkacağını bilemediğiniz güçlü bir duygunun kölesi olmuş gibi hissedersiniz. Bu duygu öfke duygusudur.

Saldırganlık ise öfkeyle ilişkili olmasına rağmen ikisi aynı değildir. Öfke birçok saldırganlık biçiminin arkasında yatan dürtü ya da güdü olarak görülmektedir. Saldırganlık bir davranış, öfke bir duygudur. Öfke bazen saldırganlığa yol açar. Fakat her zaman saldırgan davranışın bir başlatıcısı değildir.

ÖFKENİN NEDENLERİ

Çocuklar engellendiklerinde, hareketlerine sık sık karışıldığında ve isteklerine gem vurulduğu zaman ortaya çıkmaktadır. Çocuk ne kadar küçükse, fiziksel ihtiyaç karşılanmaması ve eylemlerine karışılması o kadar yoğun bir öfkeye yol açar. Bu nedenle çocuğun temel ihtiyaçlarının zamanında, düzenli olarak ve yeterli düzeyde karşılanması gereklidir.

Çocuk büyüdükçe eşyalarına, planlarına ve kendisine karışılması, sık sık eleştirilmesi, onu öfkeli edecektir.

Çoğu zaman öfke engellenmenin yarattığı gerginlikten kurtulmak için ortaya çıkar.

Fiziksel ceza öfkeli davranışın ana nedenlerinden biridir.

Kişinin benliğini zedeleyici bir tutum karşısında öfke ortaya çıkabilir. Evde ya da okulda istismar edilme güçlü bir nedendir.

Süregelen hastalığı olan çocuklarda bu hastalık nedeniyle oluşabilir.

Anne, baba ve öğretmenlerin aynı durum ve davranışlar için farklı davranmaları, birinin takdir ettiğini diğerinin cezalandırması yani çocuğa yönelik davranışlar da tutarsızlık nedeniyle oluşabilir.

Çocuk yakın çevresindeki büyüklerini sık sık öfkeli olduklarını ve isteklerini bu yolla gerçekleştirdiklerini gördükçe kendisinde aynı yola başvuracaktır.

Okul başarısızlığının yarattığı yetersizlik durumunda görülür.

Aşırı öfkenin normal sayıldığı, öfkeli ailelerden gelen çocuklar, öfkelenmeyince kendilerinin dinlenmeyeceğini öğrenirler.

Çocuğun öfkeyi sorunun çözümü olarak görmesi etkilidir.



ÇOCUKTA ÖFKENİN ALARMI

Doğrudan davranışsal öfke işaretleri, fiziksel ve sözel saldırı, aşırı eleştiricilik, kusur buluculuk, önyargınlık, hırsızlık, sorun çıkarma, isyankâr davranışlarla kendini gösterebilir.

Doğrudan sözel ya da bilişsel işaretler, kin ve nefret belirten, aşağılayan, kuşkucu ve suçlayıcı sözler biçiminde gözlenebilir.

Üstü kapalı davranışsal ve sözel işaretler, güvensiz, kıskanç, tartışmacı, alaycı ve yargılayıcı davranışlar biçiminde olabilir.

Dolaylı işaretler ise, içe kapanma, psikosomatik belirtiler (kalp hastalığı, yüksek kan basıncı gibi), depresyon, suçluluk duygusu, ağlama, aşağılayıcı ve yargılayıcı tavırlar biçiminde ortaya çıkabilir.

Öfke, gizlenmiş ya da kılık değiştirmiş bir duygu olarak da tanımlanabilir. Bastırıldığı zaman, pasif saldırganlık (surat asma, küsme gibi) biçiminde ortaya çıkabilir.

Bastırılmış öfkenin yarattığı bir başka duygu da kendini kurban gibi hissetmektir. Pasif saldırgan, öfkesini yaşarken "Sen iyi değilsin.", kurban ise "Ben iyi değilim." düşüncesiyle davranabilir.

ÇOCUKLARDA ÖFKE KONTROLÜ TÜYOLARI

Aynı Ölçüde Tepki Vermeyin

Çocuğun öfkeli tutumlarına karşılıklı tepki vermek onun gerginliğini daha da artırmaktadır. Sakin kalmalı ve kriz anı geçince çocukla konuşarak durumu değerlendirerek duyguların dışı vurulmasını sağlamak her iki tarafı da rahatlatacaktır. Herhangi bir vurma davranışında çocuğu sadece tutmak ve onunla göz kontağı kurarak bunu bir daha yapmaması söylemek doğru olacaktır.

Çocuğunuza vurmak yerine göz kontağı sağlamayı deneyin

Çocuğa vurmanın bir sınırsızlık göstergesi olduğu düşünülüğünde anne-baba-çocuk çerçevesinde ebeveynin konumu vurgulanarak sınırların çizilmesi gerekmektedir. Çocuğu odaya kapatarak cezalandırmak gibi öfkeyi artırıcı ve anlamsız davranışlardan uzak durmak gerekir. Çünkü çocuğa öfkeli şekilde davranmak onun da aynı şekilde davranmasına model oluşturmaktadır.

Krizi önlemek için doğru cümleler seçin

İstedğini yaptırmak için öfkelenen çocuğun bu davranışlarına son vermek isteyen ebeveynler çocukların isteğini anında yerine getirme davranışını seçebiliyorlar. Hızlı bir çözümmüş gibi görünse de aslında bu durum çocuğun öfkelenmek ve istediğinin olması arasında ilişki kurmasını ve bu davranışını pekiştirmesini sağlamaktadır. Yapılması gereken davranışlarda net olmaktır. Örneğin yatma saati gelmiş ise 'Yatağa gitmek ister misin?' gibi açık uçlu bir soru yerine "Yatağa gitme saati" demek ve krizleri önlemekte daha faydalı olacaktır.

Oyun terapisi ile öfkesine çözüm bulun

Sorun çözülmez ise ilerleyen yaşlarda dikkat eksikliği, hiperaktivite, kaygı, depresyon gibi psikiyatrik tabloların da eşlik ettiği öfke kontrol sorunları yaşanabilmektedir. Bu tür durumlarda ailelerin danışmanlık hizmeti alması yararı olacaktır. Oyun terapisi teknikleri ile uygulanan psikoterapi süreci bu konuda faydalı yöntemler arasında yer almaktadır.