



Aralık Ayı
Veli Bülteni



Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Servisi



01

ÖFKEDEN ARINMIŞ
EBEVEYNLİK

02

ÖFKESİNİ KONTROL
ETMEKTE ZORLANAN
ÇOCUKLARI OLAN ANNE
BABALAR İÇİN DOĞRU
YAKLAŞIMLAR

ÖFKEDEN ARINMIŞ EBEVEYNLİK

Öfke, diğer tüm duygular gibi sağlıklı bir duygudur. Tüm insanlar gibi ebeveynler de çocuklarına karşı öfke hissedebilir.

Anne baba olmak dünyanın en keyifli, aynı zamanda da en zor ve en çok sabır isteyen mesleklerinden biridir. Buna **ebeveyn olma sanatı** da diyebiliriz. Araştırmalar, anne veya babası öfke gösteren ve agresif tepki veren çocukların disipline edilmelerinin daha zor olduğunu göstermektedir. Bu da bize, çocuklarımızı disipline etmek adına yansıttığımız agresif davranışların çok da amacına hizmet etmediğini gösteriyor.



Öfke kontrolü ile ilgili sorunu olan ebeveynlerin geçmişlerine dayanan öfke kontrol sorunları veya geçmişlerinde yansıtamadıkları öfkeleri olduğuna zaman zaman rastlanılır. Önemli olan nokta, kişinin öfkesinin farkına varmasıdır. Ebeveyn öfkelenildiğini fark ettiği anda öfkeyi kontrol etme sürecine öncelikle neye öfkelenildiğini kendine sorarak başlayabilir. Farkında olmasak bile bazen o kadar küçük ve anlamsız şeylere karşı öfke duyabilmekteyiz ki bunu fark etmemiz bile kendimizi kontrol etmek için iyi bir adım olarak görülebilir.

“Çocuklar dürtülerinin gösterdiği yolu takip ederler, amaçları kızdırmak değildir.”

Ebeveyn öncelikle neye öfkelenildiğini kendine sorduktan sonra, o davranışın ortadan kalkması veya tekrarlanmaması için ne yapabileceğini düşünmelidir. Burada önemli olan nokta çocuğa değil, davranışa odaklanmak ve çocuğun değil, davranışın yanlış olduğunu ona söylemektir. Onaylamadığınız davranışın ne olduğunu ona açıkça, ama öfke göstermeden söyleyebilirsiniz. Mesela, kardeşine vuran bir çocuğa “kardeşine vurduğun için sen çok kötü bir çocuk oldun” gibi şeyler söylemek yerine “başkalarına vurmak hiç doğru bir davranış değil” diyebilirsiniz.

Zaman zaman karşınızdaki çocuk ve tüm dünya sizi sinirlendirmek için hareket ediyormuş gibi görünse de aslında durum böyle değildir. Karşınızdaki kişi henüz bir çocuk ve sizi sinirlendirmekten çok hayatı keşfetmeye, zamanını geçirmeye ve ona dürtülerinin gösterdiği yolu takip etmeye çalışan küçük bir insandır...

Öfke ile verilen cezaların kişinin disipline girmesini daha da zorlaştırdığı görülür. Bu aynı zamanda kişinin o davranışı tekrar etme ihtimalini de yükseltmektedir. Onun yerine, çocuğun yapmış olduğu davranışın sorumluluğunu almasını sağlamaya çalışmak daha yararlı olacaktır.

“Sakinleşmek için kendinize zaman tanıyın.”

Tabii ki kişi çok sinirlendiğinde ya da öfke duyduğunda kendini kontrol etmesi her zaman için kolay olmayacaktır. Böyle bir şey olduğunda, derin bir nefes alıp çocuğunuzun ve kendinizin güvenliğinden emin olduktan sonra bulunduğunuz ortamı değiştirmeye ve sizi sinirlendiren o durumdan biraz uzak durmaya çalışabilirsiniz.

Biraz sakinleşip, öfkenize hâkim olabileceğinizi düşündüğünüz anda ise, sorunun çözümü için kolları sıvayabilirsiniz. Mesela, çocuğunuzun duvarı boyadığı bir durum için biraz olsun sakinleşip öfkenizi artık kontrol edebildiğinizi hissettiğinizde, bir zaman belirleyip çocuğunuzun duvarı temizlemekte size yardım etmesini isteyebilirsiniz. “**Kontrollü olan öfkeniz, kontrolsüz olanın aksine, çocuğunuza doğru mesajı verecektir ve ona sorunun kendisi değil yapmış olduğu yanlış davranışı olduğunu hissettirecektir.**”

“Çocuğun her yanlış davranışına müdahale edilmeli midir?”

Çocuğun bazı davranışları görmezden gelinmeli ve üzerinde durulmamalıdır, ancak kişinin kendine ya da bir başkasına zarar verdiği davranışlar göz ardı edilebilecek davranışlar değildir. Çocuğun davranışları kategorilere ayrılmalıdır. Kimseye zarar vermediği ancak yine de rahatsız edici olarak adlandırılacak davranışları başlangıç için görmezden gelinebilirken; başkalarına, kendine ya da eşyalara zarar verdiği davranışlara tepkisiz kalınmamalıdır.

Davranışları bu şekilde kategorize ettiğinizde ve **müdahale edilecek, müdahale edilmeyecek** olarak ayırdığınızda önceden sizi rahatsız eden müdahale edilmeyecek olan davranışların da sizi başlardaki kadar rahatsız etmediği görülecektir. Başta da belirtildiği gibi, ebeveyn olmak dünyanın en sabır isteyen işlerinden biri olmakla birlikte, bunca yıldır insanlar bundan vazgeçmiyorsa, aynı zamanda dünyanın en keyifli işlerinden biridir de diyebiliriz.



Ebeveynin özellikle dikkat etmesi gereken noktalar;

- Öfkelerini fark ettiklerinde bir süre o durumdan uzak kalmak,
- Durumun müdahale gerektirip gerektirmeyen bir davranış olduğunun değerlendirmesini yapıp ona göre hareket etmek
- Çocuğun bu davranışının altında yatan bir sebep varsa onu bulup çözmeye çalışmak böyle bir durum yok ise, o sorunun çözümü için yollar üretmeye çalışmaktır. Bunu yaparken çocuğun direkt eleştirilmemesine ve yalnızca o davranışa yönelmesi gerektiği de unutulmamalıdır.

ÖFKESİNİ KONTROL ETMEKTE ZORLANAN ÇOCUKLARI OLAN ANNE BABALAR İÇİN DOĞRU YAKLAŞIMLAR

Öfke atağı/nöbeti geçiren çocuğu sakinleştirmek için neler yapılabilir?

Eğer çocuğunuz sık sık öfke atağı geçiriyor ve siz bu durumlarda öfke kontrolü sağlamak istiyorsanız öncelikle çocuğunuzun öfke duygusuna yönelik bir takım sorgulamalar yapmanız gerekiyor. “**Çocuğum hangi durumlara öfkeleniyor, ne zaman öfkeleniyor, bu durumlarda hangi sorunları yaşıyor, bu durumla nasıl mücadele ediyoruz, ben anne baba olarak neleri yanlış yapıyor olabilirim**” gibi sorular sorulması öfke durumu analiz etmek için oldukça faydalı olacaktır.

Çocuğunuzun sakinleşmesini bekleyin.

Çocuğun öfkeli anında gözü hiçbir şey görmeyebilir, özellikle ergenlik döneminde hormonal olarak agresyon artışı söz konusudur.. Çocuğunuzun sakinleşmesini belli bir süre bekleyerek, sizin de sakinliğinizi korumanız çok önemlidir. Bu ilk müdahaledir aslında, çocuğun kendisine ve size zarar vermesini önlemiş olursunuz.



Çocuğunuz öfkelerini anladığınızı hissettirin.

Çocukla ilk öfkeli anında kurulan, onu anladığınızı hissettiren iletişim de çok kıymetlidir. “Oğlum veya kızım yanımdayım, biliyorum öfkelenmiş, sen sakinleşene kadar burada olacağım” deyip, çocuğu anladığınızı hissettirmek, bir nevi öfkeleri üzerinde farkındalık kazandırmak ve destek vermek o kriz anını yönetirken çok işe yarar.

Kısa süreliğine ortamdaki uzaklaşın.

Bazen çocuk çok hırçın olup, öfkelerini kontrol edemeyebilir. Eğer çocuk kendine zarar vermiyorsa, amacı sizin ilginizi üstüne çekmek olabilir veya onu anlamadığınızı düşünerek tepki olarak öfkelenir. Böyle durumlarda bir müddet bu ortamdaki uzaklaşmanız gerekebilir. Bu davranış ile çocuğun bir anda alev gibi parlayan öfkelerinin sönmüş olduğunu görürsünüz.

Aşırı öfkeli çocuklar için yapılması gereken doğru davranışları uygulamaya başlayın.

Bazı çocuklar o kadar öfkeli ki, anne ve babalarına şiddet uygulamaya kadar giden bir durum söz konusu olabilir. Bu durum çocuğun ebeveynlerinden gördüğü davranışları aynı şekilde onlara yansıtmasıyla olabileceği gibi, öfkelerini kontrol edemeyerek yaptığı dürtüsel bir davranışta olabilir.

Bu durumda yapacağımız öncelikli şey, çocuğa aynı şekilde öfkelenmek değil, bir şekilde canınızın yandığını ona ifade ederek, onun yaptığı davranışı bloke etmeyi gerektiriyor. Çocuk öfke hali ile yaptığı davranışını bırakmıyorsa, aile odayı terk etmesine rağmen öfke durumu yoğun bir şekilde devam ediyorsa o zaman farklı yöntemler devreye girer. Böyle zamanlarda yapılması gereken çocuğun arkasına geçip, onu kollarından kucaklayarak, kilit altına alıp sıkmadan öfkenin sakinleşmesini beklemektir.

Çocuk öfkeliyken aynı şekilde siz de öfkelenip, psikolojik ya da fiziksel bir şiddet uygulamayın.

Birçok anne ve babanın yaptığı bir yanlış var ki, **çocuktan daha da fazla öfkelenmek ve tepki göstermek.** Bu durum olayları daha da büyütüyor. Çocuğa sus, bağırma, ağlama, vurma diyerek söylenen her şey çocuğun üzerine daha çok gidilmesi demektir. Sakin kalmalı ve kriz anının geçmesi beklenmelidir. Daha sonra durumu çocukla konuşarak değerlendirmek, duyguların dışı vurulmasını sağlamak her iki tarafı da rahatlatacaktır.

Çocuğun öfkesini bastırmaya veya geçiştirmeye çalışmayın...

Bir diğer yapılan yanlış, çocuğun öfkesini bastırma ya da geçiştireceğini zannettir. Özellikle küçük yaş grubuna “al sana şeker, çikolata vereyim, tamam al telefonu istediğini yap vb.” yaklaşımı ile geçici bir çözüm üretmiş olursunuz ve çocuk her öfkeleniğinden sizden aynı şeyi bekler. Bu beklentiyi karşılayamamanız durumunda daha çok öfkelenebilir. Kısır döngü halinde durum devam eder gider, çözümsüz kalırsınız.

Kısacası;

Öfkeliyken en ideal yöntem çocuğunuzu anladığınızı hissettirmek, dışlamamak, üstüne gitmemek, sakinliğinizi korumak ve doğru iletişime geçebilmektir.

Ceza vermek, öfkeli çocuğu sakinleştirme de etkili olur mu? Ceza çocuğun öfkesini kontrol eden bir faktör müdür?

Çocuklarınız da sizin gibi üzülebilir, sinirlenebilir, ağlayabilir, öfkelenebilir. Tüm bunlar duygudur ve duygulara ceza verilmesi gibi bir şey söz konusu olamaz. Çünkü duygular bizim kontrolümüzde olan süreçler değildir ama duygular sonucunda oluşan davranışlarımız kontrolümüzdedir.

Çocuğa bir ceza verilmesinin yapılan davranışa etkisi olabilir veya olmayabilir ama duyguya bir etkisi olmaz!!! Bu yüzden anne babaların da eğitimcilerin de bu ayrımı sağlıklı şekilde yapması gerekir. “Duygunu kabul ediyorum, davranışını kabul etmiyorum” tavrı gösterilmelidir.



Çocuğa “evet haklısın, arkadaşın senden izinsiz kalemını almış ve kaybetmiş bu seni sinirlendirdi, bunu kabul ediyorum. Ben olsam ben de sinirlenirdim, ama öfkelenmenin sonucunda yaptığın bu davranış kabul edilmesi zor ” diye ifade edebilirsiniz.

Örneğin, ağlayan bir çocuğunuza ceza verdiğinizde, hiçbir iletişim kurmak istemez ve çocuk ağlamayı kötü bir şey zanneder. Ağladığı zaman çocuğa gösterilen tepkiler çok önemlidir. Kendini yerden yere atmanın, ordan oraya vurup, tekmelemenin kötü bir şey olduğunu anlamaz, “ağlamak da kötü bir şeydir” diye düşünür. Burada ki noktaları iyi ayırt etmek gerekir.

Öfkesini Kontrol Edemediğiniz Çocuğunuza, Aynı Şekilde Öfkeli Tepkiler Vermeyin...

Çocuğun öfkesini kontrol edemediği durumlarda ona karşılık olarak tepki vermek, onun öfkeli halini daha da artırmaktadır. Bunun yerine kriz anın geçtiğinde, çocukla konuşarak durumu değerlendirmek ve duyguların dışı vurulmasını sağlamak her iki tarafı da rahatlatacaktır.



Çocuğunuza vurmak yerine göz kontağı sağlamayı deneyin.

Çocuk tarafından size yönelik gerçekleştirilen zarar verme davranışında, yapılacak en doğru şey çocukla göz kontağı kurarak onun yanında olduğunuzu hissettirmek ve hafifçe kendinizi geri çekmek olacaktır. Çocuğun zarar verici davranışlarının birçoğunda sınırsızlık göstergesi olduğu düşünülmelidir. Anne-baba-çocuk çerçevesinde ebeveynin konumu vurgulanarak sınırların çizilmesi gerekmektedir. Çocuğu, odaya kapatarak cezalandırmak gibi öfkeyi artırıcı davranışlardan uzak durmak gerekir. Çünkü çocuğun öfkesine öfkeli şekilde davranmanız onun da bu davranışı model almasına neden oluşturmaktadır.

Öfkeyi kontrol ederken her dediğini o an yapmayın...

Bazen de anne ve babalar çocukları üzülmesin, öfkelenmesin veya ağlamasın diye hemen istediğini yapmak gibi çocuğun hayatına uzun vadede çok büyük zararı olan bir yöneme başvuruyorlar. O an doğru ya da hızlı bir yöntem gibi görünse de aslında bu durum çocuğun öfke duygusu ve isteğinin olması arasında yanlış bir ilişki kurmasına neden olur. Bu da davranışın pekişmesine ve daha çok tekrarlanmasına sebep olur.

Öfkesini sakinleştirirken, net olmaya çalışın...

Yapılması gereken davranışlarda net olmaktır. Örneğin, uyuma saati konusunda ebeveynleriyle sorun yaşayan bir çocuğa, yatma saati gelmişse "uyuma saati geldi, haydi yataklarımıza" gibi teşvik edici ve net cümleler kurmak önemli. "Yat artık veya yatmayı düşünmüyor musun?" gibi sorular sormayın çünkü bu tarz sorular çocuğun zaten istemediği bir durumu daha da zorlaştırmaktan öteye gitmez ve öfkelenmesine neden olur.

Öfkelenen çocuğu oyunla sakinleştirebiliriz...

Oyun oynamak çocuklara her türlü iyi gelen bir aktivitedir. Çocuklar oyunlarda duygu, düşünce ve davranışlarını yansıtırlar. Çocuğunuz öfkelenildiğinde ona yaptığınız sıcak bir oyun teklifini reddetmek istemezler. Oyun sırasında göreceksiniz ki giderek sakinleşerek size yaşadığı duyguları oyun sırasında anlatmaya başlayacaklar. Oyuna ve çocuğa karşı sabırlı ve anlayışlı tavrınızla çocuğun öfkeli duygularının yerini sevgi dolu duygu durumuna bırakacağını tecrübe edeceksiniz. Ergenlikte de oyun isteği azaldığı için, birlikte alışverişe çıkmak, sinemaya gitmek, bir futbol maçını birlikte izlemek gibi etkinlikleri yapmak çok iyi gelir. Çocuğun hayatında öfkesini daha kontrollü yaşadığının farkına varacaksınız. Çünkü sizinle geçirdiği keyifli zamanda duygu ve düşüncelerini paylaşacak, öfkelenildiği şeylere dair sizinle kıymetli paylaşımlarda bulunacaktır.

Gerektiğinde yardım almaktan çekinmeyin.

Küçük yaşlardan itibaren çocukların öfke kontrol sorunu çözülmez ise ilerleyen yaşlarda dikkat eksikliği, hiperaktivite, kaygı, depresyon gibi psikiyatrik tabloların da eşlik ettiği öfke kontrol sorunları yaşanabilmektedir.

Bu gibi durumların yaşanmaması için öfke kontrolünü sağlayamayan çocukların ve gençlerin psikolojik destek almasını sağlayarak da onlara yardımcı olabilirsiniz.

"Çocuğunuza 'Sana vurana sen de VUR' dersiniz, onun öfke duygusunu uyandırabilirsiniz. Öfke öyle bir duygudur ki, bir uyandığında, bir daha uyumamak üzerine insanın kalbinde bekler....."

Çocuğunuzun kalbini öfke ile yordurmayın. Ona yapabileceğiniz en büyük iyilik, öfkeyi **KALBİNDEN UZAK TUTMAK** olacaktır.

(Adem GÜNEŞ)

