



## Rehberlik Servisi

### Öfke Nöbetleri

#### -Aile Rehberi -4-



Merhaba Sevgili Aileler;

Bu hafta sizlerle en temel duygumuz olmasına rağmen baş etmek ve kontrol etmekte bir o kadar zorlandığımız öfke duygusu ile ilgili bir yazı paylaşıyoruz. Biz yetişkinlerin bile kontrol etmekte bu kadar zorlandığı bir duyguyla acaba çocuklarımız nasıl baş edebilir?

Öfke duygusu planlarımız, isteklerimiz ve gereksinimlerimiz engellendiğinde ya da bir haksızlığa uğradığımızda ve kendi benliğimize yönelik bir tehdit algıladığımızda yaşadığımız bir duygudur.

Öfke bizim temel duygularımızdan olmasına rağmen, ne yazık ki çoğu zaman uygun olmayan bir tarzda öfkeyle başa çıkmaya çalışılır. Birçok kişi öfkeyle başa çıkmak için bastırmayı ya da patlama tarzında ifade etmeyi öğrenmiştir. Öfke duygusu doğduğumuz andan itibaren bizimledir ama öfkenin ifade ediliş tarzı model alınarak öğrenilir. Bu yüzden ebeveynlik becerileri önem kazanıyor.

Salgın nedeniyle evde kalmamız gereken bu dönemde çocuklarımız da anlamlandıramadıkları bazı durumlar yaşıyorlar. Dışarı çıkmak istiyorlar ama çıkamıyorlar, arkadaşlarını ve öğretmenlerini özleyiyorlar ama okula gidemiyorlar dolayısıyla engellenmiş oluyorlar. Bulaşıcı hastalık nedeniyle bazı çocuklar endişe yaşıyorlar. Sonuç olarak anlamlandıramadığı ve baş edemediği bu durumlar sonucunda can sıkıntıları artıyor ve öfke patlamaları yaşıyor olabilirler.

***Peki bu öfke patlamaları ne anlama geliyor?***

**Öncelikle unutulmamalıdır ki, öfke nöbeti geçiren bir çocuk size aşağıdaki mesajları vermez:**

- Senden nefret ediyorum
- Kabası
- Sen kötü bir annesi/babasın
- Ben kötü bir çocuğum
- Bağırarak sana her istediğimi yaptırabiliyorum
- Beni cezalandırmana ihtiyacım var



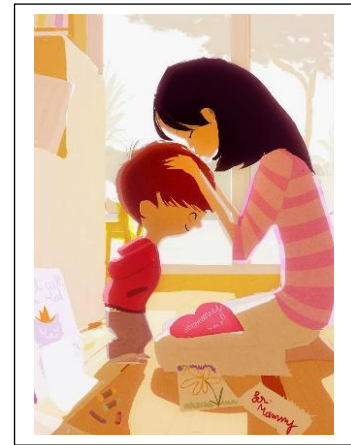
**Öfke nöbeti geçiren bir çocuk aslında size şunları söylemek ister:**

- Bunaldım
- İhtiyacım olan şeyi sana anlatmaya çalışıyorum
- Muhtemelen açım, yorgunum, bunaldım, yalnızım ya da kızgınım ve henüz bununla nasıl başa çıkacağımı bilmiyorum
- Sakinleştiğimde senden bunu istemenin daha iyi bir yolu olduğunu öğrenmeye ihtiyacım var
- Güçlü duygular ile baş etmekte yeniyim
- Bu kadar güçlü duygular yaşarken beynim sizi ve söylediklerinizi anlamakta zorlanıyor
- Sakinleşmeye ihtiyacım var, böylece bir sonraki sefere ben de nasıl tepki vereceğimi öğreniyorum
- Seni seviyorum ve senin yanında güvende hissediyorum



**Peki bu durum karşısında ne yapmalıyım?**

- Öfkeye öfkeyle karşılık vermeyin.
- Önce siz sakin olmaya çalışın.
- Konuşmanıza dikkat edin, yumuşak, sakin ve net ses tonu ile konuşun.
- Çocuğın söylediklerini sabırla dinleyin, tartışmaya girmeyin.
- Çocuğın çevresinde zarar verebileceği, kırıp dökebileceği şeyleri kaldırın.
- Onu bir şeyler yiyip içerken konuşmaya davet edin.
- Bu dönemde emredici konuşmayın.
- Öfke nöbetinde önce buna sebep olabilecek bir olay olup olmadığını düşünün ve bulmaya çalışın.



- Ancak çocuk sakinleştikten sonra sorunu konuşun, nasıl çözümleneceğini ve başka alternatifleri tartışın. Kendini nasıl daha iyi ifade edebileceğini ve makul isteklerinin yerine getirebilmenin ancak böyle mümkün olacağını anlatın.
- Ebeveyn olarak öfkenin doğal bir duygu olduğunu ve öfke duygusunun ortaya çıkışının engellenemeyeceğini, önemli olanın öfke duygusu ile başa çıkma becerilerinin, öfke kontrolünün ve öfke yönetiminin bilinmesi gerektiğini unutmayın.



Evde kalın, sağlıcakla kalın.

*Kaynak: Sosyal Duygusal Öğrenme Akademisi*