

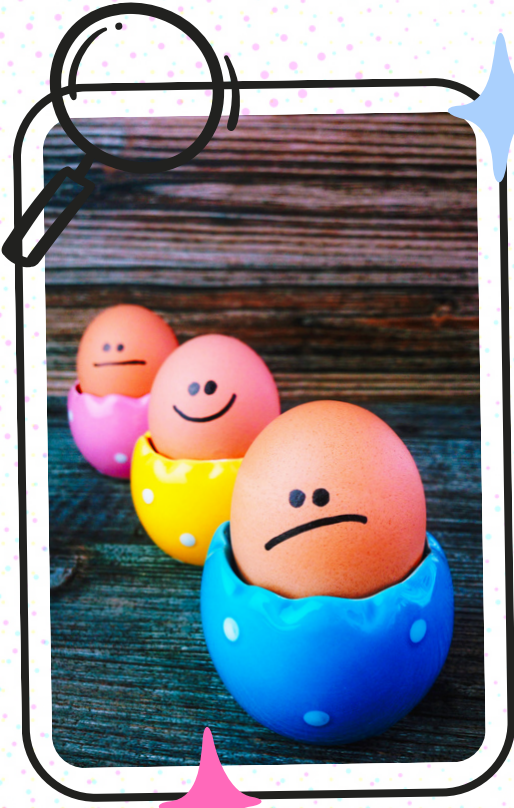
ÇOCUKLARDA ÖFKE

Öfke Sağlıksız Bir Duygu mu?

Öfke uygun ifade edildiğinde, son derece sağlıklı ve doğal bir duygudur. Ancak bu duyguyu yaşayış biçimimiz ve hangi yoğunlukta yaşadığımız önemli. Çünkü öfke duygusunun çevreye ve ait olduğu bireyin kendisine yansımaları oldukça farklı olabilir. Olumsuz her duygunun kabul edilmesi ise pek kolay olmayabilir. Yaş ilerledikçe kişinin öfkesini dışa vurma şekli de değişir.

Çocuklarda Öfkenin Fiziksel İşaretleri!

- Kalp atışı hızlanır
- Stres ve gerginlik
- Nefes alıp verme sıklaşır
- Kan basıncı artar yüz kızarması ve terleme
- El sıkma ve titremesi

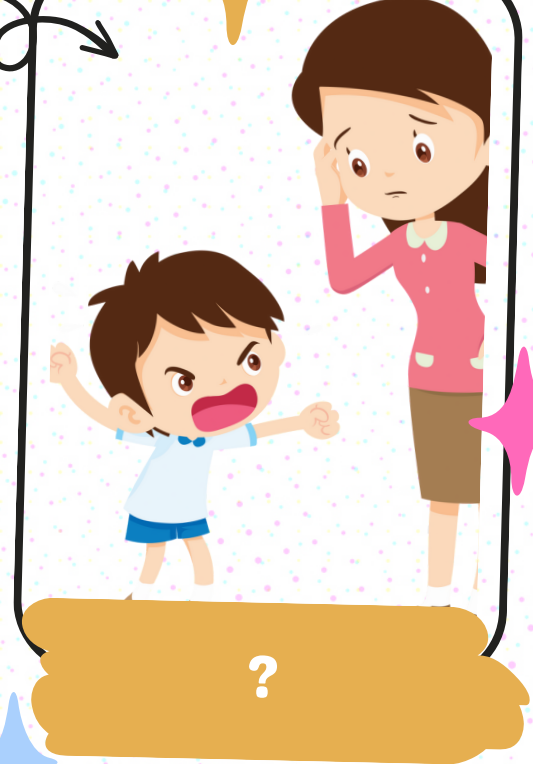


Genel Nedenleri

- Çevresi tarafından reddedilme
- Aşırı yasaklar ve kurallar
- İstekler engellendiğinde
- Duyguların bastırılması
- Değersiz görülme
- Saldırı ve şiddete maruz kalma
- İhtiyaçların karşılanmaması
- ilgi çekme isteği
- Sözel ifade becerilerinin gelişmemiş olması
- İkincil kazançlar

Ebeveynlere Öneriler

- Çocuğun hazır olma durumuna bakılmadan emir ve isteklerde bulunulmamalıdır.
- Öfke anında çocuğunuzla tartışmayın
- Çocuğunuzun etkin dinleyin
- Çocuğunuzun derin nefesler alıp vermesini sağlayın
- Şiddete başvurmadan olayı çözdüğünde takdir edin
- Sessiz bir ortama gidip uzaklaşmasını sağlayın
- Çocuğunuz rahatladığında hissettikleri üzerine konuşun
- Öfkelenmenin doğal bir duygu olduğunu fakat başkalarına zarar vermenin kabul edilemez olduğunu belirtin



Teknolojik Aletler

- Aşırı uyarılmışlık hali oluşturur.
- Düşünmeden tepki vermeye yol açar
- Derin düşünce yoksunluğu ortaya çıkarır
- Şiddet kullanan "kahraman rol modeller" sunar.
- Şiddeti normalleştirir

EBEVEYNLERE ÖNERİLER

- Sözel ve fiziksel şiddet uygulanmamalıdır.
- Dediği şeyi yaparak ikincil kazanç elde etmesine ya da bu olumsuz davranışın pekişmesine olanak verilmemelidir.
- İstek ve ihtiyaçlarını ağlayarak yaptırmaya çalışan çocuklarınıza daha uygun isteme şeklini anlatılmalı ve bu birkaç örnekle pekiştirilmelidir.
- Çocukların izledikleri programların ya da oynadıkların oyunların içerikleri ebeveynler tarafından bilinmelidir.
- En önemli şeylerden birisi de ailenin duygularını ifade ediş şeklidir. Bu ifade çocukların model alabileceği nitelikte olmalıdır.