

ÇOCUĞUM HERŞEYE ÖFKELENİYOR

Ailelerin en çok şikayetçi oldukları konulardan biri çocuklarındaki söz dinlememe, sinirlilik ve agresiflik halidir. Canı bir şeye sıkıldığında bağırp çağırarak, kendisini kontrol edemeyen, etrafına ve kendisine zarar veren çocuklar karşısında ebeveynler ne yapacaklarını bilememektedirler. Bazen çaresizlikle çocuğunu susturmak için istediklerini yapmak zorunda kalabilirler. Bazen istedikleri olmasına rağmen herşeyi ağlayarak isteyen ve sinir krizleri geçirerek elde etmeye çalışan , çatışma halini devam ettiren çocuklarla başa çıkmakta ebeveynler zorlanmaktadır.

Çocuklar Neden Sinirlenir?

- Yanlış anne-baba tutumundan: Çocuklardaki öfke hali genellikle öğrenilen bir davranıştır. Ailenin sergilediği tutum ve davranışlar çocukların öfkelenmesine sebep olabilir.
- Özgüven eksikliği: özgüveni olmayan çocuklar genellikle fiziksel olarak güçlü olduğunu göstermek için agresif davranışlar sergileyebilirler. bu çocukların sosyal deneyimleri azdır, arkadaşlık ilişkileri zayıftır. Diğerlerinin bakışlarına, tavırlarına anlam veremezler ve en basit davranışları bile kendilerine yapılmış bir şey olarak algırlar.

DARICA
BAĞLARBAŞI
ORTAOKULU

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE
REHBERLİK SERVİSİ
MELEK GÜRSOY

Çocuklar Neden Sinirlenir?

- **İstekleri engellendiği için:** Her insanda arzu ve istekleri engellenince öfke oluşur.çocukların kendilerini kontrol etme potansiyelleri daha düşük olduğu için daha fazla öfkelenirlerç Sürekli engellenen çocuklar bu engelleri ortadan kaldırmak için ne gerekiyorsa onu yaparlar.
- **Aile bireylerinin birbirlerine karşı tutumları:** Aile içindeki iletişim çatışmaları da çocukların model alarak bu davranışları sergilşemesine neden olur. aile içindeki kavgalar, çatışmalar ve sinir krizleri çocuklar için örnek teşkil eder.
- **Kendini ifade etme güçlüğü:** Kendilerini ifade edemeyen çocuklarda sinir krizleri ya da öfke patlamaları yaşanabilir.olaylar karşısında çocuğun kendini anlatamaması, duygularını paylaşmaması, onu dinlemeye ve anlamaya çalışmamak çocuğu sinirlendiren bir etkidir.

Çocuklar Neden Sinirlenir?

- **Kendini ifade etme güçlüğü:** Kendilerini ifade edemeyen çocuklarda sinir krizleri ya da öfke patlamaları yaşanabilir.olaylar karşısında çocuğun kendini anlatamaması, duygularını paylaşmaması, onu dinlemeye ve anlamaya çalışmamak çocuğu sinirlendiren bir etkidir.
- **Davranışlarını kontrol edememe:** Bazı çocuklar hiperaktiviteden kaynaklaan dürtüsel nedenlerden dolayı sinirlenebilir,eşyalara ve kişilere zarar verebilirler.sürekli hareket halinde olan bu çocuklar engellenmeye tahammül edemezler.
- **Televizyon ve internet:** çocukların izlemiş olduğu çizgi filmler ve internette oynamış oldukları oyunlar da onların sinir katsayılarını artırmakta, eğitici programların dışında izlenen şiddet, aksiyon gibi çizgi filmler ve internet oyunları problem çözme yöntemi olarak onların zihinlerine ilmek ilmek işlemektedir.

AİLELER NELER YAPABİLİR?

- **Nedenini bilmek gerekir:** Öncelikle anne-babalar çocuklarını öfkeleniren şeylerin analizini yapmalıdırlar. genelde anlaşılmadığını hisseden çocuklar öfkelerini olumsuz davranışlar olarak gösterirler.
- **Tedbirler almak:** Çocuğun hangi durumlarda öfkelenildiğini bilip önceden tedbirler alınmalıdır. Kriz durumlarında aileler durumu dengeye sokabilmelidirler.
- **Uygun bir dille ifade etmeyi öğrenmeli-öğretmeli:** Öfke doğal bir duygudur. Önemli olan kişilerin öfkelenildiğinde bunu nasıl ifade ettiği. Çocuk korku, kaygı, üzüntü, kıskançlık vb. tüm duyguları doğal olarak görmeli ve bunları doğru şekilde ifade etmeyi ailesinden öğrenmelidir. Önemli olan çocuğa fırsat vermek ve onu sabırla dinlemektir.
- **Güzel örnek olun:** anne-babalar bir problemle karşılaştığında ya da öfkelenildiğinde problemi nasıl çözüyorsa çocuklarda onlara bakarak aynı yöntemi kullanırlar. Problem çözme becerilerimizi geliştirip çocuklarımıza örnek olabiliriz.

AİLELER NELER YAPABİLİR?

- **Fiziksel cezadan uzak durun:** eğer çocuğunuzun bağıırıp çağırmasını, sorumluluk sahibi olmasını istiyorsak öncelikle aynı davranışları bizim sergilememiz gerekir. Çocuklar sözlerimizle birlikte davranışlarımızı da örnek alırlar.
- **Kendinizi ifade edin:** Çocuğunuz sinirlendiğiniz zaman neler hissettiğinizi ve duygularınızı bilmelidir. Çocuklarla duygu ve düşüncelerimizi paylaşmalıyız ki onlar da bize kendilerini açabilsinler.
- **İyi davranışlarını ödüllendirin:** Aileler genellikle olumsuz davranışa odaklanırlarsa olumsuz davranışın pekişmesine katkıda bulunmuş olurlar. oysa çocuğu bir bütün olarak değerlendirmeliyiz. Öfkelenildiğinde yapıcı davranışları ödüllendirilirse bu davranışı pekiştirmiş oluruz. Ödülü sürekli vermek rüşvet gibi algılanacağından aralıklı ve dengeli olarak verilmelidir.

AİLELER NELER YAPABİLİR?

- **Çocuğunuz öfkelenildiğinde ona zaman ve fırsat verin:** çocuklar duygularını regüle etmeyi ebeveynlerinden öğrenirler. ebeveynler öfkelenildiğinde sakinleşmek ve düşünmek için mola vermeyi bilirlerse çocuklarda hemen tepki vermek yerine kendi kendine sakinleşmeyi öğrenecektir. Burada çocuğu öfkesiyle baş başa bırakmaktan bahsedilmemektedir. çocuğa verilen mola bittiğinde olaylar hakkındaki duygu ve düşünceleri konuşulmalı ve ifade edilmesine fırsat tanınmalıdır.
- **Gevşeme egzersizleri ve nefes egzersizi yapın:** çocuğunuzla birlikte doğa müzikleri açıp sakin bir şekilde gevşeme ve rahatlama egzersizleri yapabilirsiniz. Böylece çocuğunuzun öfkesinin vücuttaki gerilimi azaltılmış olacaktır. Aynı zamanda çocuk vücudundaki etkileri görme fırsatı yakalayacaktır.
- **Gerektiğinde profesyonel yardım alın:** bütün uygulamanıza rağmen çocuğunuzda bir düzelme olmuyor ve yöntemleriniz hiçbir işe yaramıyorsa profesyonel bir yardım almaktan çekinmeyin



UNUTMAYALIM ÖFKE
NORMAL BİR DUYGUDUR,
ÖNEMLİ OLAN BU DUYGU
KARŞISINDA VERDİĞİMİZ
TEPKİLERİ DENGELİ HALE
GETİREBİLMEKTİR.

BİZLER EBEVEYNLER
OLARAK BİRER AYNAYIZ,
YANSIMALARIMIZ
ÇOCUKLARIMIZDIR.

MELEK GÜRŞOY
PSİKOLOJİK DANIŞMAN VE
REHBER ÖĞRETMEN