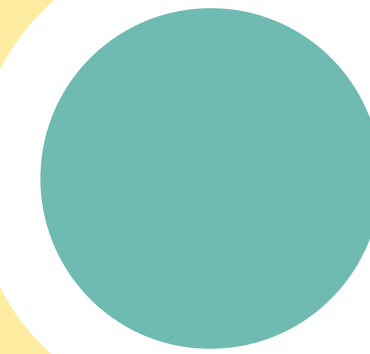




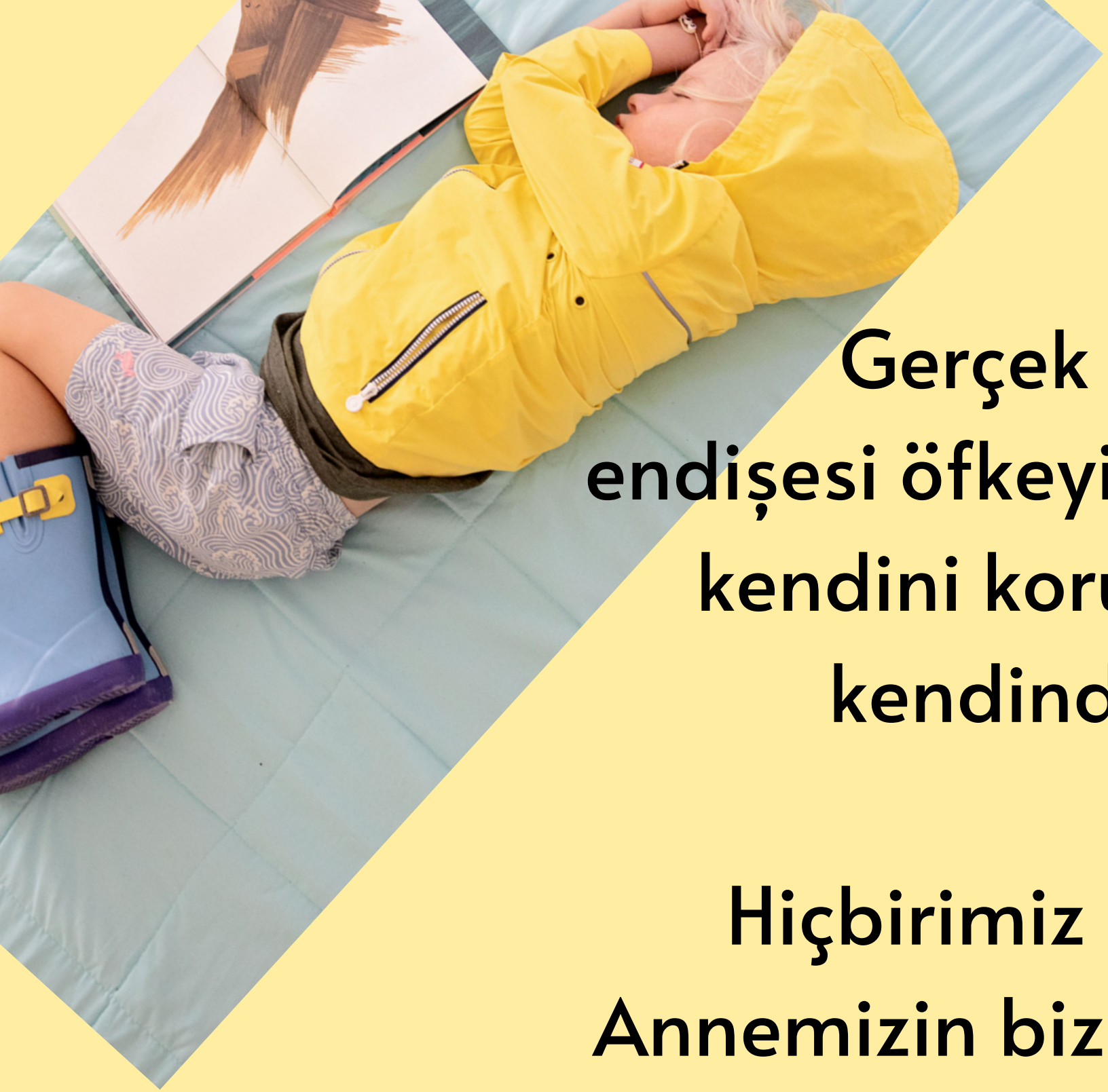
# Çocukta Öfke



ÜMRANIYE RAM

Öfke engellenme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisidir, kızgınlık anlamına gelir.

Son derece normal ve sağlıklı bir duygu. Sağlıklıdır çünkü diğer duygular gibi insani yanımızın bir parçasıdır. Aslında hepimizde olması gereken bir duygu. Asıl sıkıntı duygularımızın kabul görmemesi ve bu yüzden bastırmak zorunda olmamız.



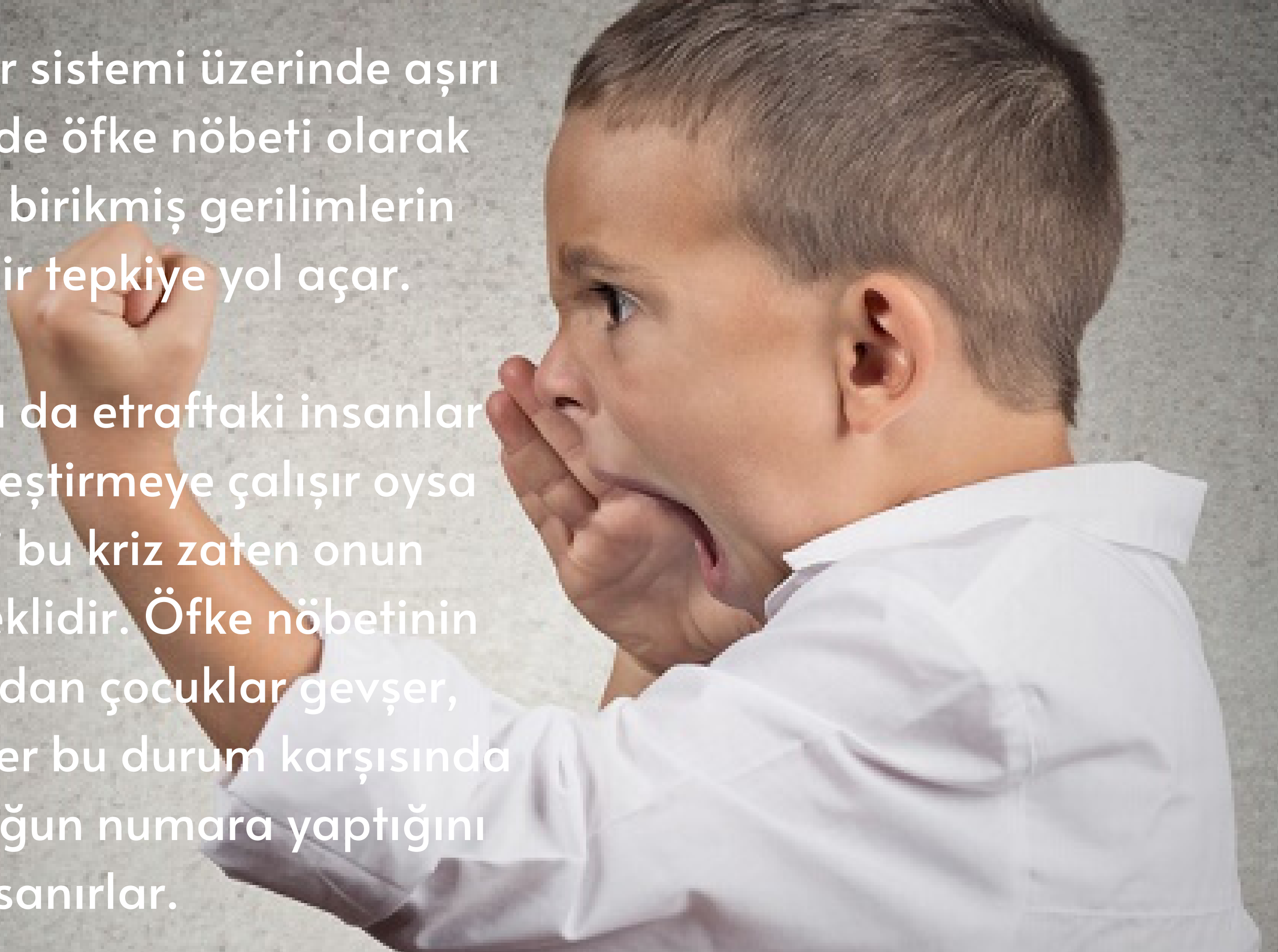
Gerçek ya da hayali bir zarar görme endişesi öfkeyi ortaya çıkarabilir. Kişi bu durumda kendini koruma durumuna geçebilir. Öfkeyi kendinden uzaklaştırmak isteyebilir.

Hiçbirimiz öfkeli olarak dünyaya gelmeyiz. Annemizin bize hamileyken geçirdiği süreç, içinde bulunduğumuz aile ilişkilerimiz, yakın ve sosyal çevreden öğrendiklerimiz bizim öfkeli olup olmayacağımızı belirler.



Çocukların sinir sistemi üzerinde aşırı yük biriktiğinde öfke nöbeti olarak adlandırılan birikmiş gerilimlerin boşaldığı bir tepkiye yol açar.

Anne baba ya da etraftaki insanlar çocuğu sakinleştirmeye çalışır oysa bilmezler ki bu kriz zaten onun sakinleşme şeklidir. Öfke nöbetinin hemen ardından çocuklar gevşer, gülümser. Aileler bu durum karşısında şaşırır ve çocuğun numara yaptığını sanırlar.









Küçük çocukların beyni, sinir hücrelerini uyarıp duran binlerce uyararı algılar fakat bunları ayırıp düzene koyma becerisinden yoksundur. Küçük çocuklar, odaklanabilecekleri bir nokta bulmaya, sakinleşmeye çalışırlar. Şekerleme istemek aşırı uyarıya maruz kalan çocuğun kendi üzerindeki denetimini yeniden sağlama girişimidir. Bu durumdaki çocukları sakinleştirmek için onlara kızmak çelişkili bir yaklaşımdır. Onu özerk sistemimize dahil etmek daha etkili olur.







Şefkatle ve sıkıca sarıldığımızda çocuğun bedeninde oksitosin salgılanır, bu hormon hem yatışmasına hem de yaşamı boyunca duygularını yönetmesini sağlayan sinirsel iletişim araçlarını geliştirmesine yardımcı olur. Çocuklarımızın öfkeli karşı koyuşları veya ağlamaları, basit birer boşalma ya da uyarıcı arayışı değilse onları kontrol etmeye yönelik girişimlerimize verdikleri tepki olabilir.





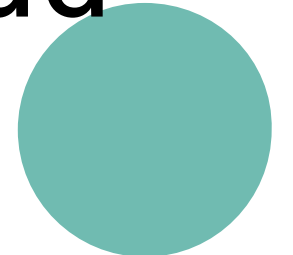
Öfke nöbetleri sırasında hangi yollar izlenmelidir?

Öfke nöbeti oluşur oluşmaz sakinliğinizi korumanız çok önemlidir. Bağırp çağırmaq doğru bir yöntem değildir.



Öfke nöbeti sırasında izleyeceğiniz tutarlı davranışlar çok önemlidir. En iyi yol nöbet sırasında göz teması kurmamak ve aldırma gibi görünmek, sakinleştiği andan itibaren de tekrar göz teması kurmak ve onunla ilgilenmektir. Çocuğunuzun güvenliğini sağlamak için çocuğunuza yakın bir yerde durabilirsiniz.

Öfke nöbeti toplum içinde gerçekleşirse en iyi yol daha sakin bir yere çocuğunuzunuzu götürmek ve orada birlikte sakinleşmesini beklemektir.







Çocuğunuza öfke nöbeti sırasında ders vermeye çalışmak uygun değildir. Bunun için sakinleşmesini beklemek daha uygun olacaktır.

Öfke nöbetlerinin hemen akabinde çocuğunuzun istediği şeyi vermemeli ya da yapmamalısınız. Bu davranış çocuğunuzun öfke nöbetlerini pekiştirecektir.



Öfke nöbetleri çocukların kendilerini de kimi zaman korkutabilir. Öfke nöbetinden sonra bu davranışını onaylamadığınızı ama onu hala seviyor olduğunuzu hatırlatmak gibi tutarlı davranışlar çok önemlidir.

Katkılarından dolayı

Uzman Psikolojik Danışman Nurhan Ünder'e teşekkür ederiz.