ÇİĞLİ EGEKENT ANAOKULU

ÖFKE YÖNETİMİ (ŞİDDETİN ÖNLENMESİNDE ETKİSİ)

ÖFKE NEDİR?

Bireyin haz alma dünyasını engelleyen herhangi bir durum, olay veya kişi ile karşılaştığında oluşan duygudur.

\*Öfke doğal, insana özgü, belirli bir düzeyde normal kabul edilir bir duygudur.

\*Öfke kontrol edilebilir bir duygudur.

\*Öfke yaşanması gereken bir duygudur.

\*İsteklerimizin olmadığında, Beklemediğimiz bir sonuçla karşılaştığımızda, Beklentilerimiz gerçekleşmediğinde, Anlaşılmadığımızı hissettiğimizde, Tehdit aldığımızda, Kendimizi çıkmazda hissettiğimizde, Kişiliğimize saldırıldığında, Önemlilerimize saldırıldığında öfkeleniriz.

**DİKKAT!**

**Herhangi bir kimse öfkelenebilir. Bu kolaydır.**

**Ne var ki;**

**Doğru insana**

**Doğru derecede**

**Doğru zamanda**

**Doğru maksatla**

**Doğru biçimde öfkelenmek,**

**İşte bu kolay değildir.  ARİSTO**

Öfke ile Saldırganlık İlişkisi: Saldırganlık ve öfke çoğu zaman eş anlamlı olarak ele alınır. Saldırganlık öfkeyle ilişkisi olmasına rağmen ikisi aynı şey değildir. Saldırganlık bir davranış öfke ise bir duygu ifadesidir.

EBEVEYNİN ÖFKELENDİĞİ ZAMAN ÇOCUĞU ÖNÜNDE YAPMASI GEREKENLER

Birey olarak hayatta kötü zamanlar geçirdiğiniz dönemler olabilir. Ancak bunları yönetme biçiminiz çocuğunuza yansıyacaktır. Nasıl başa çıktığınızı izleyecek ve örnek alacaktır. Bu sebeple öfkeli anlarınız model olmanıza yardımcı olur. Siz öfkeliyken sakinleşme girişimlerinde bulununuz ve bunları sesli olarak yapınız. Örn; ‘Annecim şu an kendimi sinirlenmiş hissediyorum. Bir ara vermem ve hava almam lazım.’ Ya da ‘Elimi yüzümü yıkamam lazım.’ Gibi.

Ardından yanına gidip ‘Tamam, şimdi sakinleştim. Konuşmaya hazırım. Şimdi aklımı ve yüreğimi daha sakin ve rahat hissediyorum.’ Diyerek konuşun.

ÇOCUĞUNUZ ÖFKELENDİĞİNDE SİZİN YAPMANIZ GEREKENLER

1. Aynısını öfkelendiğinde uygulayacaktır. Çocuğunuz öfkeliyken de ilk önce sakinleşmesi gerekir. Öfkeli anda sonra konuşulur. Ancak bu kendi istediğini yaptırma şeklinde öfke ise kararlı ve net duruşunuzla birlikte destek olmanız gerekir. Gerçekten öfkeli veya gerçekten korkmuş halinde ilk önce sakinleşecek, sonra konuşulacaktır. Burada duygularını anladığınızı ifade etmeniz gerekmektedir. ‘Seni anlıyorum. Kızdın, üzüldün ya da korktun. Ben senin yanındayım.’ Gibi.
2. Neden istediği gibi olmuyor ya da
3. istemediği gibi oluyor, anlatılacaktır. Yaşları gereği beyin gelişimleri duyguları üzerine hareket etmelerini ve anlık davranışlarını yansıtır. Yeterli yaşam deneyimleri olmadığı için neden böyle olduğu hakkında açıklayıcı, yaşına uygun ve doğru bir bilgiye ihtiyaçları vardır. Bunu verdikten sonra ne kadar isteksiz olsa da sizi anlayacak ve ‘tamam’ diyecektir. Bu da hayal kırıklıkları ile başa çıkma becerilerini geliştirecektir.
4. Ardından neler yapılabilir konusunda anlaşmaya varılmak için konuşulur. Bu da problem çözme becerisini geliştirmesini destekleyecektir.

Öfke değerli bir duygudur. Önemli olan onu nasıl gösterdiğimizdir. Öfkemizi hakkımızı aramak ve yaşamaya devam edebilmek için kullanırız. Ancak şiddete başvurma kabul edilemez olandır. Eğer bir ebeveyn şiddete başvuruyorsa;

Çocuğunu istismar etmiş demektir.

Çocuğun güçlünün ezeceği fikrini edinmesine sebep olmaktadır.

Kendisi de şiddet ile problemlerini çözmeye çalışacaktır.

Bu durum aynı zamanda sosyal hayatını, arkadaşlık ilişkilerini bozacaktır.

Bağırmak ve aşağılayıcı sözler söylemek sözel şiddettir. Bu anda çocuğunuz ne dediğinize değil, ses tonunuza odaklanır. Aşağılayıcı kelimeler ruhta derin yaralara sebep olmaktadır. Bu da duygusal istismar anlamına gelmektedir. Öfke durumları yoğun yaşanır.

Ebeveyn olarak öfkenizi nasıl kullandığınzı göstermeniz önemlidir. Çocuğunuz ile hayatı tekrar öğrenmektesiniz. ‘Sabır’ ve ‘Sevgi’ en büyük sorun çözücü araçlardır. Kullanınız. Dünya da bir tane ve eşi benzeri bulunmayan yavrunuz ile zamanınızı pişmanlık olmadan yaşayınız. Eğlenerek ve sevgiyle dolu nice yıllar geçirmeniz dileğiyle.

Derya SARI

Uzm. Psikolojik Danışman ve

Rehber Öğretmen