

# ÇOCUKLARDA ÖFKE VE ÖFKE KONTROLÜ

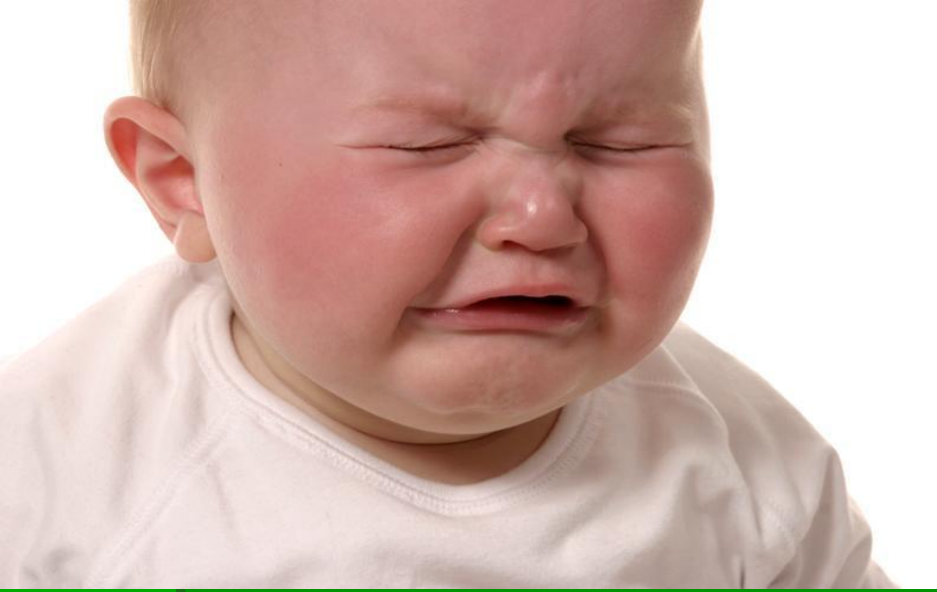
A close-up photograph of a young girl with brown hair styled in two pigtails. She has a very distressed expression, with her eyes squeezed shut and her mouth wide open in a cry. The background is plain white. The text is overlaid on the bottom portion of the image.

Çocuğunuzun Öfke Nöbetini  
Kontrol Altına Alın!

# Öfke

- Öfke, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen son derece doğal, evrensel ve insani bir tepkidir.
- Öfke uygun ifade edildiğinde sağlıklı bir duygudur.
- Ancak öfke, kontrolden çıkıp yıkıcı hale dönüştüğünde kişinin yaşamında son derece önemli sorunlar açabilmektedir.

Öfkenin sağlıklı ve işe yarar olabilmesi için bastırılmaması, tanınması, kabul edilmesi ve kontrollü bir biçimde ifade edilebilmesi gerekmektedir.



- Bebekler hoşlanmadıkları ve olumsuz buldukları durum karşısında öfkelerini ifade etmek için AGLAMA tepkisi verirler.
- 2-3 Yaş çocukları: Bu yaş döneminde de duygu ve düşüncelerini yeterince ifade edememe nedeniyle öfke artar.
- Öfke nöbetleri olduğunda ailenin çocuğu öncelikle sakinleştirmesi gerekir. Sonra da öfkeyi ortaya çıkaran nedeni anlamaya çalışması gerekir. İleri yaşlarda ise bu durum çeşitlenebilmektedir.



# Öfke ne değildir.

- Öfke bir problem çözme aracı, intikam yolu, suçlama biçimi veya başkalarını kontrol etme yolu değildir.



# Öfkelendiğimiz zaman ne gibi tepkiler veririz.

- a) Doğrudan gözlenebilen tepkiler (işaretler); yüksek sesle konuşma, vurma, tekme atma, tartışmacı ve saldırgan olma, baş ağrısı, kalp atışının hızlanması, mide ağrıları gibi.
- b) Dolaylı olarak gözlenebilen tepkiler (işaretler); ağlama, endişe, mutsuzluk ve gerginlik, depresyon, aşırı uyku hali gibi.

# Öfke kişi için ne zaman problem haline gelir?

- 1. Öfkelendiğiniz zaman kendinizi kontrolsüz durumda hissettiğiniz oluyor mu?
- 2. Öfkelendiğiniz durumlarda daha sonradan onaylamayacağınız davranışlarda/sözlerde bulunuyor musunuz?
- 3. Sinirli olduğunuz durumda herhangi bir kişiye fiziksel saldırıda bulunuyor musunuz? (örn.; yumruklamak, ittirmek)
- 4. Öfkelendiğinizde gösterdiğiniz tepkinin ilişkilerinize veya çalışmalarınıza zarar verdiği oldu mu?
- 5. Öfkelendiğiniz zaman yaptığınız işlere yoğunlaşmada güçlük çekiyor musunuz?
- 6. Öfkenizi azaltmak ve sakinleşmek için alkol veya hap kullanıyor musunuz?
- 7. Öfkeniz sonucunda tutuklandığınız veya yasal zorluklarla karşılaştığınız oldu mu?

## Öfke sonucunda ortaya çıkan fiziksel belirtileri nasıl kontrol altına alabilirsiniz?

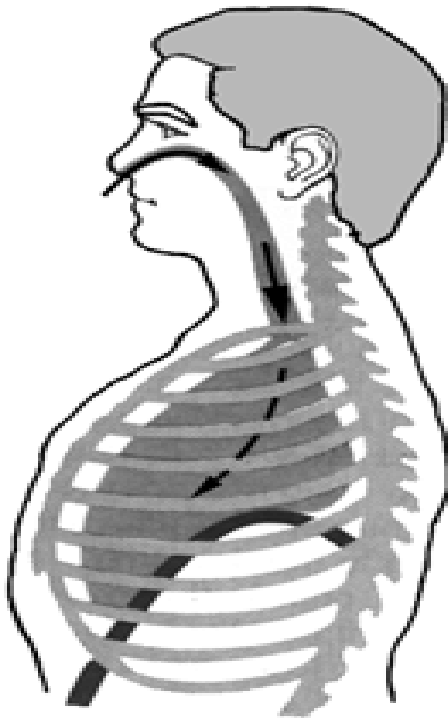
- Öfkeli olduğunuz zaman vücudunuzda fiziksel bir gerginlik oluşmaktadır.
- Bu gerginliği üzerinizden atmanız gerekmektedir. Aynı zamanda bir kişi hem öfkeli hem de sakin olamayacağına göre rahatlamanıza yardımcı olacak yöntemleri öğrenerek öfkenin getirmiş olduğu fiziksel belirtileri de kontrol altına almaya çalışabilirsiniz.



# En etkili yöntemler

- Derin nefes alma.
- Sistematik gevşeme.
  - Çevre değişikliği.
    - Mizah
    - Zamanlama
- Alternatifler yardımlar.

# DERİN NEFES ALIP VERME

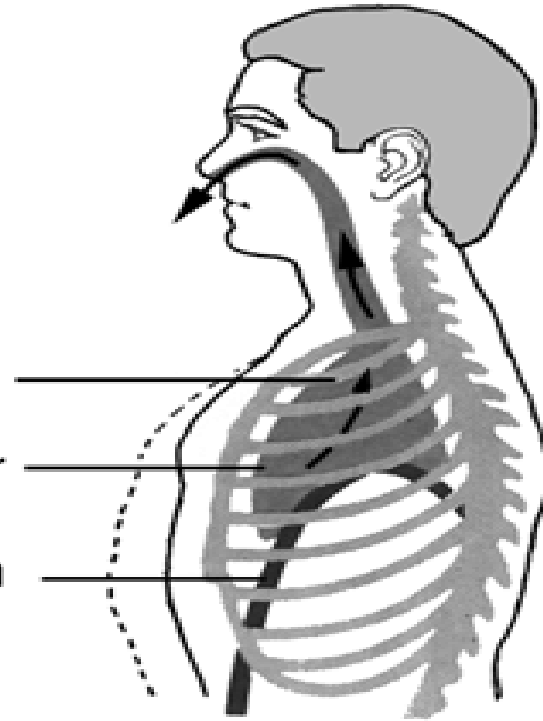


Soluk alma

Kaburga

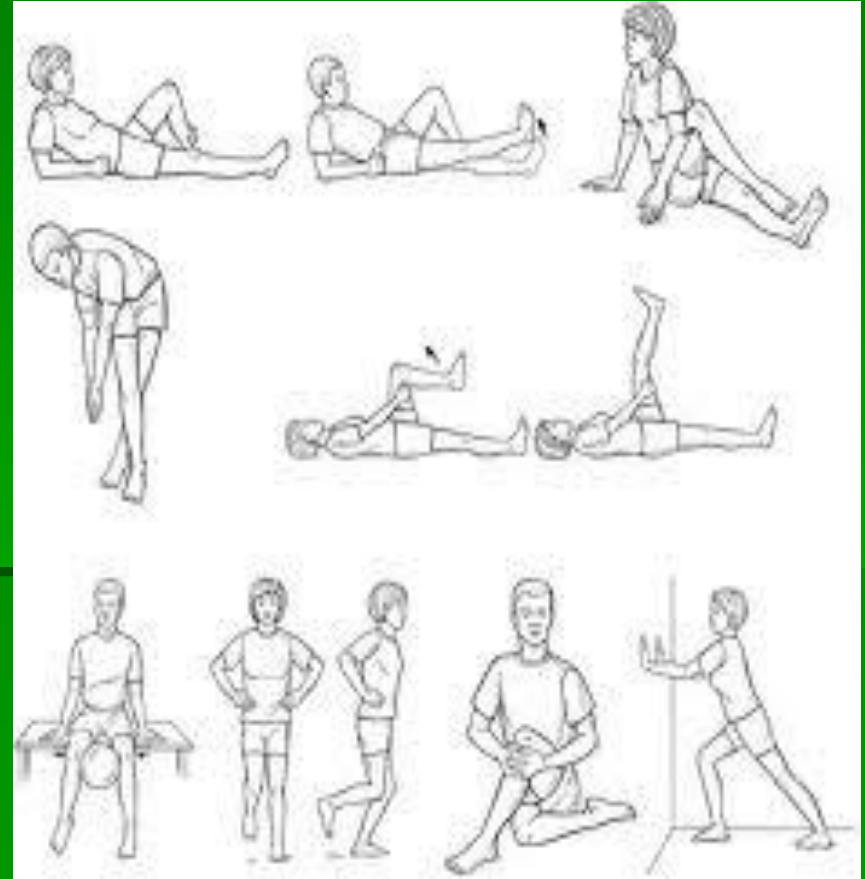
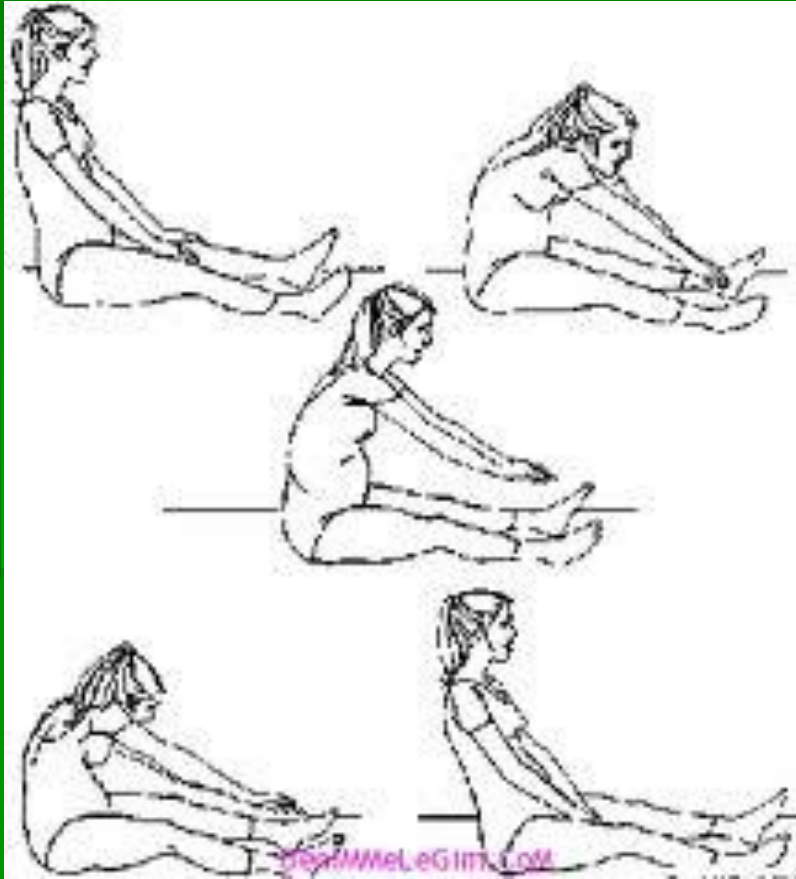
Akciğer

Diyafram



Soluk verme

# SİSTAMATİK GEVŞEME HAREKETLERİ



# ÇEVRE DEĞİŞİKLİĞİ



# MİZAH



# ZAMANLAMA



# PROFESYONEL YARDIM



# Çocuklarda Öfke Kontrolü

- ANNE ALSANA ŞUNU...!
- ..... ŞUNU AL DİYORUM!
- ANNE TELEVİZYONU KAPATMA DEDİM!
- YEMEYECEĞİM DEDİM SANA!

vb



## Çabuk Sinirlenen ve Kendini Kontrol edemeyen çocuklara örnekler

- Sırasını beklemekte zorluk çekmek
- Hayal kırıklığı yaşaması
- Kaybetme duygusunu tatması
- Sakinleşmeyi becerememek
- Başkalarına vurmak
- Eşyaları veya oyuncaklarını kırmak
- Arkadaş ortamında veya ailede itekleme ve sarsma.
- Dikkatsiz, düşüncesiz ve aceleci davranmak.vb.

# Öfke ve Saldırganlığın sebepleri

- Gününüz çocukları beslenme alışkanlıkları nedeni ile daha enerjik durumdadırlar.
- Bu nedenle enerjilerini atacak ortamların sağlanamaması en önemli sebeplerden birisidir.
- Ev içinde kavga ve şiddetin olması
- Aile içinde çocuğun ilk defa yaptığı öfke durumunda pekiştirilmesi
- Saldırganlık davranışı ile çocuğun istediği amacına ulaşması vb.
- Kendisinden büyük çocukların kıskırtıcı davranışları vb.
- Şiddete tanık olma, sık sık engellenme ile karşılaşma , saldırganlığı ortaya çıkaran nedenler arasındadır.

# Çocuklarda öfke kontrolü

- Örnek: Aylin evde annesinden çikolata istemekte. Annesi biraz önce kendisine verdiği daha fazlasının iştahını kapatacağı için vermeyeceğini ifade eder. Aylin tekrar annesine ba-na-çi-ko-la-ta ver!!! Dedim sanaaaa!!! Diye başlar. Anne çaresiz bir şekilde bakar. Sizce ne yapması lazım?



# Öfke ve saldırgan davranışlar gösteren çocuğa nasıl davranacağız.

- Öncelikle bizde saldırgan davranışlar göstermeyeceğiz.
- Çocuğumuzla konuşmalı ve sorunun kaynağını anlamamız gerekmektedir.
- Saldırgan davranışla istediğinin elde edilmesi engellenmeli.Bu konuda TUTARLI olunmalı.
- Aile büyükleri, çocukların saldırgan davranışlarını kesinlikle oyunsu bir davranışa dönüştürmemelilerdir.
- Örnek: Burak'a ailesi tarafından sürekli herkesi döve bileğini ve en güçlü kendisinin olduğunu telkinler yapılmış.Burak ev içerisinde herkese yurmuk aratarak isteklerini yaptırır.Anne-baba ve diğer aile üyeleri ise bu durum karşısında Burak'ın sinirli haline gülmüşler ve kendisine CEP HERKÜLÜ demişler.Burak anaokulu yaşına geldiğinde okulda herkese şiddet gösterisinde bulunmaya başlar.Öğretmeni dahil herkesten isteğini yaptırmak için vurma davranışı gösterir.
- Sonuç:Burak, öğretmeni ve arkadaşlarına vurarak bir şey elde edemeyeceğini öğrenmesi hayal kırıklığı yaratacak.Bu davranışların olumluya dönmesi uzun zaman alabilecek.Hatta gerekli destek sağlanmazsa toplum tarafından etiketlenilmekte.

# Öfke ve saldırganlık durumu olan çocuklara neler yapılabilir.

- Çocuklar bu gerginlik durumunun ne gibi sonuçlar doğuracağına farkında değildirler. Öfke ve şiddet gösterisi yaparak gerginliğini ve fazla enerjisini atmaktadırlar.
- Eğer biz onları doğru şekilde yönlendirmeler yaparsak öfke ve saldırganlığı en aza indirmiş oluruz.

# Çocuklarımıza gerginliklerini alabilecek ve kendilerini ifade edebilecekleri alanlar sunmalıyız.

- Spor etkinlikleri(Basket,güreş,Badminton,yüzme,vb)
- Kum havuzunda oynama
- Oyun parkları(Elektrikli olanlar hariç)
- Bisiklet sürme
- Arkadaş grupları ile oyunlar oynaması
- Dans grupları
- Ailecek yürüyüşler yapma
- Kendi işyerinizde size yardımcı olması vb. birçok sayabiliriz.

# SPOR ETKİNLİKLERİ





# KUM HAVUZU+KAYDIRAK+ZIPZIP+YÜZME HAVUZU



# BİSİKLET SÜRME+AİLE YÜRÜYÜŞLERİ+DANS+GRUP OYUNLARI



# Ailelerin yapması gerekenler-1

- Her Őeyden 6nemlisi anne-babaları olarak 6ocuklarımıza sağlıklı model olmalıyız.

6nemli: ArkadaŐına vurduğu i6in 6ocuğu azarlarsak, d6versek, sorunları 66zmemek i6in bağırma, azarlama, k6sme, d6vme ve vurma gibi davranışları bizi g6zleyerek 6đrenmesini sađlamıŐ oluruz.

## Ailelerin yapması gerekenler-2

- Örneğin, aile içi şiddete tanık olan çocuklar, saldırgan davranışları öğrenebilir, amaçlarına hizmet edeceğine inandıkları zamanlarda da bu saldırgan davranışları gösterebilirler.
- Eğer bir çocuk azarlanır, dövülür, cezalandırılırsa kendini değersiz hisseder.
- Kendini değersiz hissetme de başkalarına karşı saldırgan davranışlarda bulunma eğilimini artırır.

# Ailelerin yapması gerekenler-3

- Çocuğun neden öfkeli olduğu konusunda farkındalık sağlayabilmesi için ailesinin kendisini etkili dinlemesi gerekir.
- Öfke anında çocuklar, sakin, anlayışlı ve kendilerini anlayacak yetişkinlere gereksinim duyarlar.
- Öfkeli olduğu için veya saldırgan davranışından dolayı çocuğun azarlanması, çocuğa öfkesini nasıl ifade edeceği ve nasıl sakin olacağı konusunda bir fikir vermez.
- Çocuğa seçenekleri olduğunu göstermek asıl hedeftir. Bağırmak, ağlamak, vurmak, öfke nöbeti geçirmek bir seçimdir, ancak çocuğa ne hissettiğini söylemenin de bir seçim olduğu gösterilmelidir.
- Hangi seçimin en iyi sonucu doğuracağı çocukla birlikte konuşulmalıdır.
- Örnek: İnsanlara zarar vermek mi yoksa Konuşmak mı?

# HANGİ DURUMDA BİR UZMANA BAŞVURMALIYIZ.



- Çocuđunuz günde 3 kereden fazla uzun süreli nöbet geçiriyorsa(Yaklaşık 10 dk)
- Çocuđunuz 48 ayını geçtiği halde öfke nöbetleri geçiriyorsa.
- Öfke nöbetleri esnasında kendisine ve çevresine zarar veriyorsa
- Vücutta kasılmalar artıysa

- **ÇOCUKLARINIZIN  
HAYATINDA OLUMLU  
DAVRANIŞ DEĞİŞİKLİKLERİ  
KAZANDIRMADA BİZLERLE  
BİRLİKTE OLDUĞUNUZ İÇİN  
TEŞEKKÜRLER.**