



EBEVEYN REHBERİ

ÖFKE YÖNETİMİ



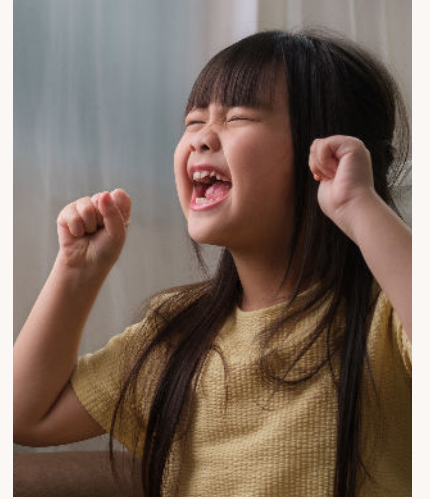
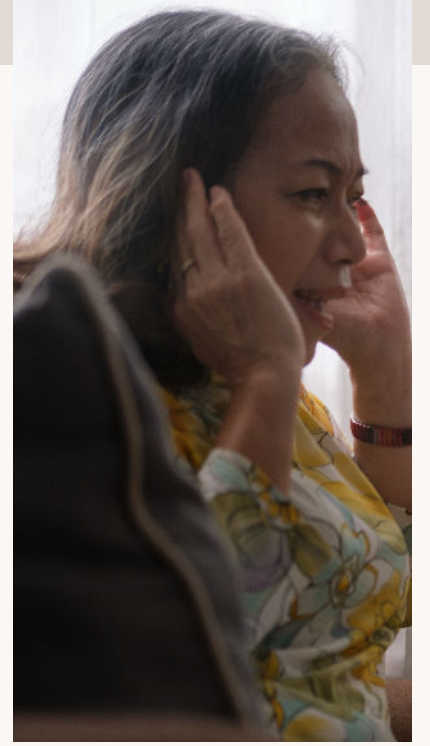
Günlük hayatta istemediğimiz, sevmediğimiz, onaylamadığımız bir durum kabul sınırlarımızı aştığında ya da bir haksızlığa uğradığımızı hissettiğimizde öfkelenebilir ve bunu da karşımızdaki kişi/kişilere hissettirebiliriz. Öfkelenmek diğer bütün duygular gibi normal olsa da bunu nasıl ifade ettiğimiz/ifade etmemiz gerektiği önemli bir husustur. Bizler öfkemizi yönetmeyi zaman içerisinde öğrensek de çocuklar için bu durum biraz daha zor olabilmektedir.

KENDİ DUYGULARINIZI TANIYIN!

İnsanın kendini tanıma süreci ömür boyu sürmektedir. Dolayısıyla kişinin öfkelenmesine sebep olan durum ya da olayları tanıması zaman alabilir. Çocuğunuzun duygularını öğrenmelerine yardımcı olmanın ilk adımı, öncelikle kendi duygularınızın farkına varmaktır.

Günlük etkileşimler duygular hakkında bilgi edinmenin iyi bir yolu olabilir. İşte Fikirler;

- Duyguları, çocuğunuzla gün içinde karşılaştığınızda etiketleyin. Kitap okurken, TV izlerken veya arkadaşlarınızı ziyaret ederken duyguları belirtebilirsiniz. Örneğin, *'Bak! Ali gülümsüyor. O mutlu.'*
- Çocuğunuzun duygularını belirtin. Örneğin, *'Gülümsüyor musun? Mutlu olmalısın.'*
- Kendi duygusal tepkilerinizi vurgulayın. Örneğin, *'Çok heyecanlıyım! Bana beşlik çak.'*
- Çocuğunuzun bir duygu hissettiğinde vücudunun nasıl hissettiğini anlamasına yardımcı olun. Örneğin, *'Gergin görünüyorsun. Karnında garip bir his var mı?'*



- Çocuğunuzdan duygularını çizmesini isteyin.
- Çocuğunuzun oyun veya yaratıcı aktiviteler aracılığıyla duyguları keşfetmeye teşvik edin. Okul öncesi dönemdeki çocukların duygularını geliştirmek için dağınık oyun, çizim veya boyama, kukla oyunu, dans ve müzik oyunlarından faydalanın.
- Çocuğunuzla duygu aktivitesi yapın. Bir duygu seçin ve birlikte canlandırın.

ÖNERİ!

Inside Out (Ters Yüz), Inside Out 2 (Ters Yüz 2) Filmini birlikte izleyebilir ve karakterlerin davranışlarının ne hissettiklerini nasıl gösterdiğini konuşabilirsiniz.



Duyguları Yönetmek

Duyguları anlamanın bir parçası olarak, çocuğunuzun herkesin bir dizi duygu deneyimlediğini bilmesi önemlidir. Örneğin, "Mutlu, üzgün, heyecanlı, kıskanç gibi her türlü şeyi hissetmek normaldir. Bazen duygular büyük, bazen de küçüktür. Tüm bu duygular normaldir" diyebilirsiniz. Güçlü duygular sıklıkla çocuklar için bunaltıcı olabilir. Genellikle bu duyguları yönetmek ve sakinleşmek için yardıma ihtiyaç duyarlar. Ancak bu duyguları yönetmek için bazı stratejiler vardır.

1. Duyguyu Fark Edin!
2. Duyguyu Adlandırın!
3. Duraksayın ve Bir Şey Söylemeyin!
4. Çocuğunuzun Sakinleşmesine Destek Olun!
5. Duyguyu Tetikleyen Konuyu Ele Alın!

I. Duyguyu Fark Edin!

Çocuğunuzun sakinleşmek için yardıma ihtiyacı varmış gibi görünüyorsa, durun! Başka bir şey yapmadan veya söylemeden önce çocuğunuzun davranışlarının size duyguları hakkında ne anlattığına ona yakından bakarak, söylediklerini ve vücut dilini dikkate alarak anlamaya çalışın. Örneğin, televizyonu kapatmasını istediğiniz için yerde yuvarlanıp yüksek sesle ağlaması, öfkeli hissettiğine dair bir ipucu verebilir. Çocuğunuzun duygularını tanımayı öğrenmek biraz pratik gerektirecektir.

II. Duyguyu Adlandırın

Duyguyu etiketlemek ve onu olayla ilişkilendirmek, çocuğunuzun neden ve ne hissettiğini, vücudunun bu duyguya nasıl tepki verdiğini ve duygulara hangi kelimelerin eşlik ettiğini anlamasına yardımcı olur. Örneğin, '*Televizyonu kapattığım için öfkelenildiğini görebiliyorum.*' diyebilirsiniz.

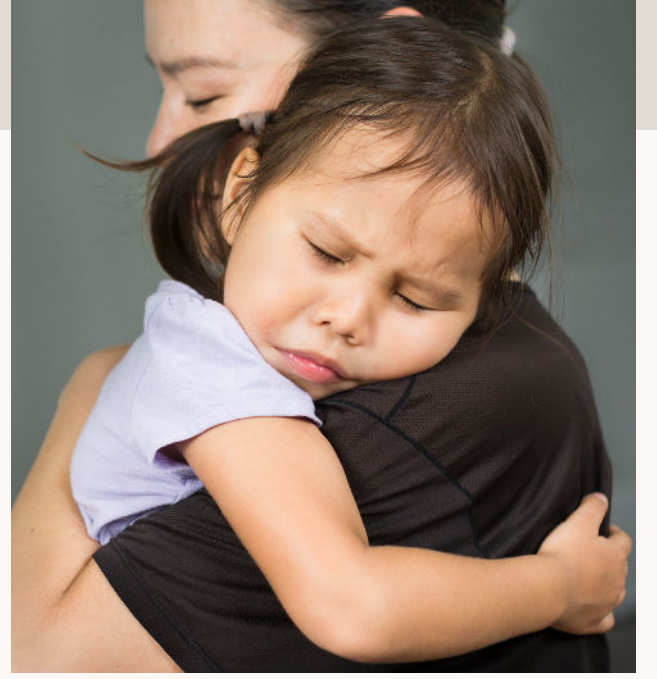
III. Duraksayın!

Duraksayıp birkaç saniye hiçbir şey söylememek çocuğunuza az önce söylediklerinizi kavraması için zaman tanır. Hemen konuşmaya başlamak zorlayıcı olabilir. Bu duraklama çocuğunuzun sakinleşmesi ve başka bir şeye geçmesi için yeterli olabilir ya da sorunu kendi kendine çözebilir. Örneğin, *'Duşumu aldıktan sonra daha fazla televizyon izleyebilir miyim?'*

IV. Destek Olun!

Çocuğunuz duygularını kontrol altına almak için zamana ihtiyaç duyabilir.

- Çocuğunuzun yakınında kalın ve sakinliğinizi koruyun.
- 1. Adıma geri dönün. Örneğin, *'Bu konuda çok öfkeli olduğunuzu görebiliyorum.'*
- İhtiyacınız olduğunda size yardım edecek birini bulun; Örneğin, Varsa Eşiniz.
- Güçlü duygunun geçmesini bekleyin. Sabırlı olun.
- *'Kelimelerini kullan.'* veya *'Derin nefesler almayı dene.'* gibi şeyler söylemek cazip gelebilir fakat çocuğunuz bu önerilere hemen yanıt veremeyebilir.
- Çocuğunuz sakinleşirken ondan biraz uzaklaşmanız sorun değil, ancak onu izleyebilecek ve güvende olduğunu bilebilecek kadar yakın durmanız önemlidir.



V. Davranışı Ele Alın Veya Sorunu Çözün

Çocuğunuz sakinleşince davranışı ele alın ve sorunu çözmek için;

- Güçlü duygulara tepki vermenin başka yollarını önerin. Örneğin, *'Heyecanlı hissediyorsanız, ellerinizi çırpın ve olduğunuz yerde zıplayın'* veya *'Öfkeli hissediyorsanız, odanıza gidin ve yastığınızı sertçe sıkın. Sakinleştiğinizde geri dönün.'*
- Çocuğunuzu rahatlatın veya teselli edin. Örneğin, *'Bu korkunç bir şeydi!'* veya *'Seni bu kadar üzgün gördüğüm için üzgünüm. Hadi sarılalım.'*
- Çocuğunuzun sorunla başa çıkmasının başka yollarını önerin. Örneğin, *'Ona vurmak yerine oyuncağını geri isteyebilirdin.'*
- Bazı sınırlar koyun. Örneğin, *'Öfkeli olduğunu biliyorum ama vurmak asla doğru değildir. Yarınki partiyi kaçırmak zorunda kalacaksın.'*