

ÇOCUKLARDA ÖFKE VE ŞİDDET DAVRANIŞI

Çocuklarda Öfke ve Şiddet Davranışları
Hangi Durumlarda Ortaya Çıkar?

Aileler Ne Yapmalı?

Çocuğumun Öfkesi İçin
Ne Zaman
Yardım Almalıyız?



OKULUMUZDAN
GÜNCEL HABERLER İÇİN

Bizi takip edin

 pemakoleji

ÇOCUKLARDA ÖFKE VE ŞİDDET DAVRANIŞLARI

■ Öfke en temel duygularımızdan birisidir. Öfke duygusu; hayal kırıklığı, engellenme, zorlanma, çaresizlik ve haksızlık gibi birçok farklı durumda normal bir tepki olarak ortaya çıkar. Çocuklar için de aynı şey geçerlidir. Mutluluk gibi öfke duygusunu da deneyimlediklerini görebiliriz.



ÇOCUKLARDA ÖFKE VE ŞİDDET DAVRANIŞLARI HANGİ DURUMLARDA ORTAYA ÇIKABİLİR?

Şiddet davranışlarının ortaya çıkmasının nedenlerinin başında yanlış ebeveyn tutumları gelmektedir. Bu hatalı tutumlara baktığımızda çocuğa sınır ve kural koymama, her isteğini olumlu karşılama, çocuğu ihmal etme, aşırı korumacı tutumla yaklaşarak baş etme becerilerini desteklememe, sürekli kontrol altında tutmaya çalışma gibi davranışlar yer almaktadır. Bir diğeri ise farkında olmadan yaptığımız modellemelerdir yani çocuğun çevresinde öfke kontrol problemi yaşayan bir yetişkinin olması çocuk açısından olumsuz örnek oluşturabilmektedir. Dolayısıyla çocuklar bu yetişkini model alarak şiddet davranışlarını öğrenmekte ve öfkelenildiğinde bu şekilde davranmaya yönelebilmektedir. Ayrıca şiddet davranışlarını arttıran en önemli nedenlerden biri de şiddet içerikli oyunlar ve filmlerdir. Bu tür oyun ve filmler, şiddeti çocuğun gözünde normalleştirdiği için çocuğun kendi hayatında uygulamaya geçmesine sebep olabilmektedir. Bu yüzden çocuklarınızı dijital platformlarda kontrolsüz bırakmayın.

Küçük çocuklarda henüz bazı yaşam becerileri yeterince gelişmemiştir. Bu yüzden çocuklar kendilerini kısıtlanmış, engellenmiş hissettiği için gerginlik yaşa-

masına yol açabilir. Örneğin; Yetişemeyeceği bir yere düşen oyuncakçı alamama, istediği dolaba uzanama gibi durumlarda çocuk kendini çaresiz ve yetersiz hissedebilir ve bu da küçük yaştaki çocuklarda öfkeyi tetikleyebilir.

Bağımsızlaşma arzusu gelişen çocuklarda bazı şeyleri kendileri seçebilmek ve kontrol edebilmek isteği doğal olarak oluşur. Bu yüzden bir işi tek başına yapmak, istediği anda oyun oynamak, kendi başına bir yere gitmek, kendi seçtiği kıyafetleri giymek gibi davranışlarda ebeveynlerinin tutumu çocukların yaşadıkları engellenme duygusunu tetikleyerek öfke hissetmelerine neden olabilir.

Bir başka durum ise özellikle 1. Sınıfla birlikte, artan sorumluluklar, akran ilişkilerinde zorlanmalar, bilişsel becerilerde zorlanma ile karşılaştığında, çocuklarda yoğun bir öfkeye neden olabilir. Örneğin; oyun oynamak yerine ödev yapmak zorunda kalması, arkadaşları onunla oynamadığında, eşyalarını izinsiz aldıklarında çocuklarda öfke doğurabilir.

■ AİLELER NE YAPMALI?

- İlk yapmanız gereken davranışın nedenini tespit etmeye çalışmaktır. Çünkü çizeceğiniz yolun sonunda etkili sonuç alabilmeniz için önemli bir adımdır.
- Nefes ve gevşeme egzersizi öğretebilirsiniz. Çocuğunuzun ilgisini çekecek bir tarzda egzersizleri yapması için onu teşvik edip birlikte yapabilirsiniz.
- Kural ve sınır koyulmadan büyüyen çocuklar her şeyi yapmaya hakkı olduğunu düşünür. Hangi davranışın doğru, hangi davranışın yanlış olduğunu öğrenmekte zorluk yaşar. Kurallar sayesinde çocuğunuza içsel denetim kazandırabilirsiniz.
- Şiddet içerikli oyun ve filmlerden uzak tutmalı ve sanal ortamda kontrollü olunmalıdır.
- Çocuğun bağıarak, ağlayarak ve şiddet davranışları sergileyerek istediğini elde etmesi olumsuzu ödüllendirir, bu tarz davranışların sürmesine sebep olur.
- Çocuğunuz öfkeliyken sakin bir tutum içinde olmanız önemlidir çünkü sizde eğer bağıarak onu bastırmaya çalışırsanız onu daha da öfkeli yaparsınız. Bu tarz kriz anlarında çocukla konuşmak için onun sakinleşmesini beklemek daha uygun olacaktır.

- Çocuğunuza problemlerle baş ederken saldırgan davranışlarına başvurmasının doğru ve etkili bir yöntem olmadığı ve öfkesini kontrol edemediğinde ne gibi sonuçlarla karşılaşabileceği çocuğa anlatılmalıdır.
- Çocuğunuzun kendini ifade etme becerisini geliştirmek ve desteklemesine yardımcı olmak öfke kontrolü açısından etkili yöntemler arasındadır.
- Son olarak çocuğunuzla planladığınız, konuştuğunuz sözleri tutmaya özen gösteriniz.



■ ÇOCUĞUMUZUN ÖFKESİ İÇİN NE ZAMAN YARDIM ALMALIYIZ?

- Öfkeli olduğunda kendisi ya da çevresindekiler için zarar verici bir durum oluşuyorsa,
- Öfkeli davranışları evde sorunlara yol açıyorsa,
- Arkadaşlarıyla iyi geçinmesine engel oluyorsa, akranları tarafından dışlanmasına neden oluyorsa,
- Öfke nöbetleri oluşup ve patlamaları sık sık ve uzun süreli ortaya çıkıyorsa,
- Okulda problemler oluşturup, öğretmenlerin dikkatini fazlaca çekiyorsa eğer bu konuyla ilgili bir uzmana danışmanız gerekmektedir.