

OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA ÖFKE YÖNETİMİ



ÖFKE NEDİR?



- Kelime anlamıyla öfke;

Engellenme, incinme, gözdağı vb. gibi bir durum karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık.

Literatürde, engellenme (frustration) öfkeye neden olan etmenlerin başında gelmektedir



★ İstenmeyen durum ve yaşananlara karşı vücudun doğal şekilde gösterdiği bir duygu olan öfke, bireyin yaşına göre de öfkeyi ifade şekli değişkenlik gösterir.

★ Temel duygularımızdan biri olan öfke tüm canlılarda görülmekle birlikte yaşanan çevre, sosyo-kültürel durum, sosyalleşmeyle birlikte şiddeti ve türü değişkenlik gösterir.





Çocuklarda görülen
öfkeye neler sebep
olur?



Okul Öncesi Dönem (3-6 yaş)

- Duygularını kontrol edemedikleri için sinirlenirler.
- Sıkıldıklarında ve kızdıklarında kendilerini ifade etmekte güçlük çekerler.
- Paylaşmayı öğrenme aşamasındadırlar. Diğerlerinin farklı düşünceleri olabileceğini anlamakta zorluk çekerler. Kızgınlıklarını öfke nöbetleri ve saldırganlıkla gösterirler.



Örneğin; fotoğraftaki küçük çocuk annesi ekmeğini ikiye böldüğü ve azaldığını düşündüğü için öfkeden duygularını ağlayarak ifade etmektedir. 😊

Sizin anlam veremediğiniz ama çocuğunuzun aşırı öfkelendiği bir olay yaşadınız mı?



Peki sizler çocuklarınızın öfke tepkilerine sakin tepkiler verebiliyor musunuz?





Çocukların ne zaman, niçin, neden öfkelenildiğini ya da öfkelenebileceğini gördükten sonra şimdi de öfke karşısında uygulanabilecek yöntemlere bakalım.



Öfke durumunda
hangi yöntemleri
uygulayabilirim?



- Evden çıkmadan önce anlaşma yapın ve gideceğiniz yerde ondan beklediğiniz davranışları söyleyin.
- Evden hangi amaçla çıktığınızı belirtin (Şimdi markete gidiyoruz. Evin ihtiyaçlarını alacağız gibi). Okulda sınıf içi etkinliklerde hangi amaçla hangi etkinliği yapacağınızı ifade edin.
- Düzenli ve dengeli beslenmesine, düzenli uyumasına özen gösterin.
- Gün içinde belli rutinler oluşturun.



3-6 YAŐA UYGULANABİLECEK YÖNTEMLER

- Onların hangi durumlarda bu duyguyu yaőadığını takip edin.
- Öfke anında ciddi bir ses tonuyla hitap edin (vurmayı kes gibi).
- Mekan deęiőtirin (Başka bir odaya gitmek gibi).
- Sizinle iő birlięi yapamayacak kadar çok öfkeliyse kontrol edebileceęiniz bir noktada olun ve onun öfkesinin kendilięinden dinmesini bekleyin.

- Sizin tepkisiz kalmanız öfkeli davranışların sönmesine ve bu duyguyu kendi kendilerine sakinleştirmeyi öğrenmelerine yardımcı olursunuz.
- Sakinlik sağlandıktan sonra göz teması kurarak onunla bu davranışın kabul görmeyen bir davranış olduğunu söyleyin.
- Hangi şekilde davranırsa ve konuşursa uygun olacağını basit bir dille anlatın.

Örneğin; paylaşma konusunda yaşanan bir sorunda siz de onunla bir eşyanızı paylaşın ve paylaşmayı öğrenmesine yardımcı olun.

➤ Yaşına uygun egzersiz yaptırın.

Örneğin; bedenini sık, gevşet oyunu oynayın. Sırayla gözlerini sıkı kapat ve aç, yumruklarını sık ve aç, kollarını ger ve rahat bırak gibi komutlarla tüm bedenini sıkıp gevşetmesini sağlayın. Bu tarz egzersizleri düzenli olarak yapın.

SPOR

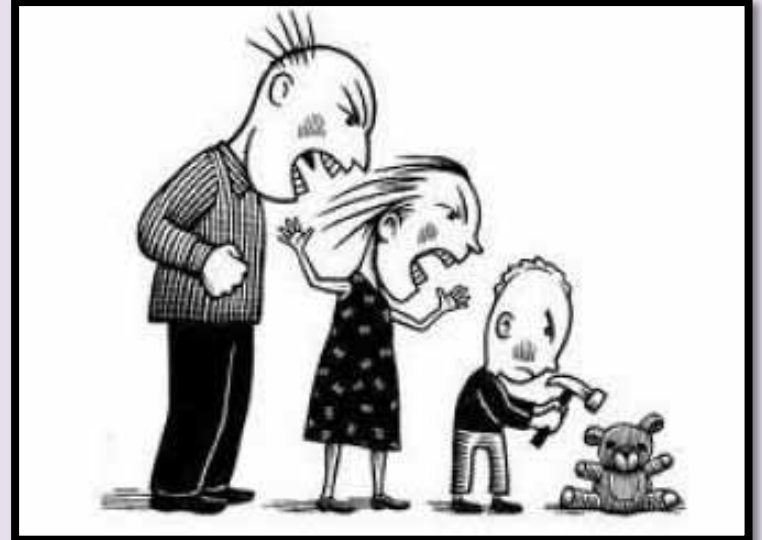


Öfke Yönetimi için 5 Temel Adım



1-MODEL OLUN

Sizi öfkeliendirecek olaylara karşı tavrınız ve yaklaşımınız çocuklara örnek olmak açısından en önemli adımdır.Siz sakin kalmayı becerirseniz çocuk da sizi model alacaktır.



Sizi öfkeliendirecek
olaylara karşı
yaklaşımınız nasıldır?



2- YER DEĐIŐTİRME:

Çocuk öfkelenendiğinde iletişime geçmeden önce mutlaka başka bir odaya geçin. SakinleŐtiĐi zaman iletişime geçeceğinizi söyleyin..



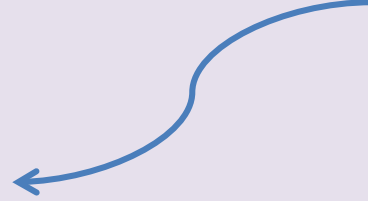
3- İFADE ETMESİNİ SAĞLAYIN:

Kişilere ve eşyalara zarar vermeden, çığlık atabilir, kendini sıkabilir, ağlayabilir, bir yastığa vurabilir. Bunlar öfkenin sağlıklı bir şekilde dışa vurulmasını sağlar.

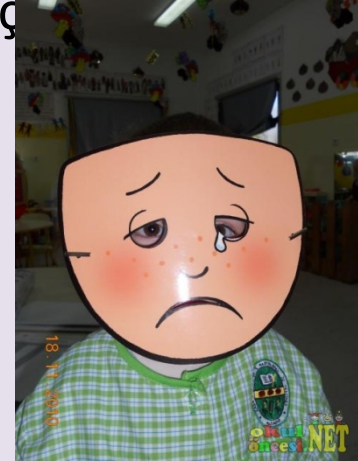
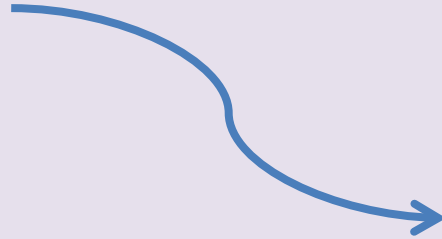


4-DUYGULARI TANIMASINI SAĞLAYIN

- Duyguların yüzümüze yansımalarını kartona çocukla birlikte çizin ve görülecek bir yerine asın. İsterseniz onun resimlerini çekip asabilirsiniz.



- Duygularımızı tanımayı öğretin ve bir duygu yaşadığında size göstermesini isteyin. Çocuğun duygusal zekâsını geliştirecek bu oyunun sonunda son derece eğlencelidir.



5-SAKİNLEŐME TEKNİKLERİNİ ÖĞRETİN

Öfke; kalbinizi sıkıőtıran, kaslarınızı geren ve kendinizi hasta hissetmenize neden olan bir duygudur. Bu yüzden öfkenin olumsuz etkilerini sakinleőme tekniklerini kullanarak daha hızlı atlatabilirsiniz.

“3 + 10” tekniđi çocukların sakinleőmesi için son derece etkili bir yöntemdir.

Öncelikle öfkelenmeden önce vücudumuzun verdiği sinyalleri çocuğa anlatın.(Yüz ifademizin deđiőmesi, yumruk sıkmak, burundan hızlı hızlı nefes almak gibi..)

Bunları hissedince 3+10 tekniğini uygulamamız gerektiğini uygulayarak gösterin.



**3 kez olabildiğince yavaş
ve uzun nefes alıp,
olabildiğince yavaş ve
uzun verin.**



**Yavaşça 1'den 10'a
kadar yavaşça sayması
gerektiğini öğretin.**



Yapılan araştırmalar 4 yaştan itibaren çocukların uygun bir eğitimle problem çözücü düşünme biçimini kazanabileceği belirtilmektedir. Tabii bu eğitimin verilmesinde anne baba tutumlarının çok önemli olduğunu unutulmamalıdır.





Çocuğun öfkesi ile ne zaman ilgilenilmeli?

1. Gerçekleştirmeyi hedeflediği bir durumu başaramaması halinde saldırgan tavırlar sergilerse
2. Daha önce çok rahat baş edebildiği sorunlar karşısında artık dürtüsel tepkiler veriyor ve öfke nöbetleri geçiriyorsa
3. İçsel eğilimi, saldırganlığa yönelmeye başladıysa
4. Herkese, her şeye öfkelenecek bir şey buluyorsa





- 5. Akranları ve aile fertleri ile sık sık tartışmaya giriyorsa
- 6. 4 Yaşını geçtiği halde öfke nöbetleri yaşamaya devam ediyorsa
- 7. Günde 3 kereden fazla ve uzun süreli öfke nöbetleri yaşıyorsa müdahale edilmelidir.



Bu maddelerin birden fazlası sık sık ortaya çıkıyorsa bir uzmana başvurmakta fayda vardır.



Teşekkür Ederim.😊

ÜMRAN ŞİPAL DENİZ

REHBER ÖĞRETMEN

PSİKOLOJİK DANIŞMAN VE

PSİKODRAMA YÖNETİCİSİ