

# ÇOCUKLARDA ÖFKE KONTROLÜ



## ÇOCUKLAR SINIRLENDİKLERİNDE VE KAVGA ETTİKLERİNDE EBEVEYNLER NELER YAPABİLİR?

1. Kavga eden çocukları ayırın.
2. Çocukların sakinleşmelerine yardımcı olun.
3. Neden sinirlendikleri konusunda düşünmelerini sağlayın.
4. Çocuklara diğer arkadaşının/arkadaşlarının

duygularını anlamaları için yardım edin.

5. Olayla ilgili duygularınızı çocuklara anlatın.
6. Onlara olayla ilgili en iyi çözümü bulmaları konusunda destek olun.
7. Şiddete başvurmadan olayı çözdüklerinde takdir edin.
8. Çocuklara öfkelenmenin doğal bir duygu olduğunu fakat başkalarına zarar vermenin kabul edilemez olduğunu söyleyin.

## ÇOCUKLARA ÖFKELERİNİ İFADE ETMELERİ/DIŞA VURMALARI İÇİN NASIL YARDIM EDEBİLİRİZ?

Çocuklarınıza farklı duygular ve bunlara yol açan durumları anlatmak için çeşitli yüz ifadeleri kullanın.

Öfkelendiklerinde bedenlerinde meydana gelen değişimleri fark etmelerini sağlayın (terleme, kalp atışının hızlanması, titreme, hızlı nefes alıp verme, yüzünün kızarması gibi ç.n.)

İnsanlar ve olaylarla ilgili duygularını her zaman sözcüklerle ifade etmeleri gerektiğini söyleyin.

Çatışma ve kavga içeren hayali bir durum yaratın. Oyuncak ve peluş bebekler kullanarak olay ve hissedilen duygular hakkında konuşun.

## MODEL ALARAK ÖĞRENME

Çocuklar taklit ederek ve gözlemleyerek öğrenirler. Bu nedenle onlara olumlu model olmak çok önemlidir.

*NASIL?*

1. Öfkelendiğiniz, kızdığınız ya da sadece yorgun olduğunuz zamanları fark edin.
2. Kendi stresinizi ve öfkenizi nasıl kontrol edeceğinizi öğrenin.
3. Duygularınızı ve düşüncelerinizi diğer insanlarla saygı çerçevesi içinde paylaşın.
4. Problemlerinizi ve yaşadığınız anlaşmazlıkları şiddete başvurarak değil konuşarak çözün.
5. Bir problem ve çözümü hakkında çocuğunun duyacağı ses tonuyla kendi kendinize mırıldanın.



## ETKİLİ DİSİPLİN İÇİN ÖNERİLER

*1) Gerçekçi olun ve çocuğun çocuk gibi davranması gerektiğini unutmayın.*

*2) Davranışları konusunda önemli fakat basit birkaç kural belirleyin ve bunları belli aralıklarla çocuğunuza açıklayın.*

*3) Çocuğunuza nasıl davranmasını istediğiniz konusunda onun anlayabileceği şekilde açıklamalar yapın.*

*4) Kendi öfkenizi nasıl kontrol ettiğinizi gösterin.*

*5) Çocuğunuza disiplini şiddet uygulayarak değil konuşarak uygulayın ve olumlu disiplin yöntemleri kullanın.*

*6) Çocuğunuz yanlış bir şey yaptığında onu aşağılamayın.*



## ÇATIŞMALAR NASIL ÇÖZÜLÜR?

### İDEAL MODEL

- Problemi ve çatışma içinde yer alan kişilerin duygularını TANIMLA.
- Alternatif çözüm yolları BELİRLE.
- Bu çözüm yollarını DEĞERLENDİR.
- Seçilen en iyi çözüm yolunu UYGULA.
- Çatışmayı çözerken -bunu bir deneyim olarak düşün- ne yaptığını ÖĞREN.

### DİSİPLİN VE CEZA

- Disiplin olgusu, “çocuklar iyi hissedерlerse daha iyi davranırlar” fikrine dayanır.
- Amaç çocuklara yaş düzeylerine uygun olumlu davranışlar öğretmektir.
- Disiplin, çocukların;
  - Sakin olmalarını
  - Problemleri çözmelerini
  - Öfkelerini yönetmelerini
  - Duygularını kontrol etmelerini ve
  - Kendilerinden beklenenleri öğrenmelerini sağlayan bir süreçtir.
- Ceza; çocukların nasıl davranacaklarını öğrenmeleri için onların kötü hissetmeleri, canlarının yanması, utandırılması ya da aşağılanmaları gerektiği düşüncesine dayanır.
- Davranış güce ve korkutmaya dayalı olarak kontrol edilir.
- Yanlış davranışa odaklanır.
- Çocuklara hatalarını veya yanlış davranışlarını gizlemeyi ya da yalan söylemeyi öğretir.
- Çocuklara davranışın olumsuz sonuçlarının sorumluluğundan kaçma yollarını ve rüşvet almayı öğretir.

# MEDYANIN ÇOCUKLARIN ÖFKE DUYGULARI VE SALDIRGANLIK DAVRANIŞLARI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

## TELEVİZYON

- Agresif davranışlara neden olabilir.
- Çocukları korkutabilir.
- Şiddet kullanan “kahraman rol modeller” sunar.
- Şiddeti normal bir şeymiş gibi gösterir.
- Yaratıcılığı köreltir.
- Başkaları ile kurulan doğrudan iletişimi azaltır.
- Hayali oyunlar (evcilik gibi) kurgulanmasını azaltır.

## VİDEO-BİLGİSAYAR OYUNLARI

- Savaş ya da kaç tepkisine bağlı strese neden olur.
- Adrenalin düzeyini arttırır.
- Aşırı uyarılmışlık hali oluşturur.
- Aşırı heyecan, strese ve tükenmişlik duygusuna neden olur.
- Düşünmeden tepki vermeye yol açar.
- Derin düşünce yoksunluğu ortaya çıkar.

## HABERLER

- Güvenlik duygusu kaybolur.
- Duygusal ve sosyal açıdan esenlik duygusu yitirilir.
- Gösterilenlerin gerekçeleri ve mantığı anlaşılmaz.
- Görülen ya da işitilen şeylerin en çarpıcı yönlerine odaklanılır.
- Bilinenler ile duyulan ve görülenler arasında çeşitli bağlantılar kurulur.