

Veli Rehberi

5 soru cevap



ÖFKE PATLAMALARI

Davranış Bilimleri
Enstitüsü'nden
Uzman Psikolog
Şeyda Özdalga çocuklarda öfke patlamaları konusundaki soruları yanıtladı.



1) Öfke patlamaları kaç yaşlarında görülür?

- Öfke büyük-küçük tüm insanların farklı doz ve sıklıkla hissettiği doğal, evrensel bir duygu. Çocuklar aile ve çevre faktörlerine bağlı olarak öfke içeren duygu ve davranışlarını geliştirirler. Bebeklik döneminde karnı acıkınca, altı temizlenmeyince ağlayarak ihtiyacının karşılanmasını bekler. 2-4 yaşları "benmerkezcil" dönemde isteklerine ulaşma aracı olarak öfkesini kullanır. Bu dönem ebeveyn tarafından iyi yönetilmezse bu tutum ileri yaşlara aktarılan davranış sorunu olarak devam edebilir. Ön ergenlik ve ergenlik döneminde de hızlı fiziksel değişimine, hormonlarına bağlı olarak duygularını kontrol etmekte zorlanır.

2) Neden olur?

- Çocukların arzu, istek veya ihtiyaçlarının karşılanmaması, haksızlığa uğrama, fiziksel ceza ve yaralanmalar, duygusal istismara uğrama, hayal kırıklığı, ebeveyne bağımlı olma, tehditlere maruz kalma gibi faktörlerin ön planda olduğu görülüyor.

3) Çocuğunuz isteklerini sürekli ağlayarak dile getiriyorsa ne yapmalı?

- Evin paşası, prensesi konumunda isteklerinin anında yerine getirildiği, kararları anne babanın değil çocukların aldığı aile içi rollerinin karıştığı durumlara alışan çocuk, ev dışındaki arkadaş ve okul çevresinde aynı kabulü bulamayınca kabul ettirme yöntemi olarak öfke ve saldırganlığa başvurabiliyor.

4) Aniden öfke patlamaları yaşıyorsa ne yapmak gerekiyor?

- Çocuk, öfke nöbeti geçirmeye başladığında özel ilgi göstermemek gerekiyor. Çocuktan net bir şekilde öfkeli davranışlarına son vermesi istenebilir. Bu durumu daha da artmadan dikkatini dağıtmaya veya başka bir alana yönlendirmeye çalışmak lazım. Öfke nöbeti geçirdiği sırada kendisine veya baskalarına zarar vermeyeceği güvenli bir ortamda tutulması sağlanmalı. Çocuğa bunun doğal bir duygu olduğunu ve buna hakkı olduğunu söylemek şart. Ama bu yüzden konu ile ilgili fikrinin değişmeyeceğini ve öfkesi sona erdiğinde onun yanında yer alabileceği söylenmeli.

5) Okulda öğretmen, evde anne baba ne yapmalı?

- Çocuğun psikolojik ihtiyaçları yerine getirilmeli, yaşadığı travmatik olaylara müdahale edilmeli, öfkeli tutumu desteklenip ödüllendirilmemeli. Çocuk fiziksel ve duygusal istismara uğramamalı. Okulda öğretmeni veya akranları tarafından aşağılanma, küçük düşürme, fiziksel taciz, dışlanmak gibi durumların önüne geçmek gerekiyor. İlgi ve sevgi verilmeli.