****

**FATİH İLKOKULU**

**REHBERLİK SERVİSİ**

**ÇOCUKLARIMIZA ÖFKE İLE BAŞETMEYİ ÖĞRETELİM**

Elçin kıpkırmızı kesilmişti .Ellerini sımsıkı  yumruklara dönüştürmüş   ve nerdeyse titriyordu.Nefesi gittikçe hızlanıyor ve şimdi içinde yaşadığı öfkenin  patlamak  üzere olduğu her halinden anlaşılıyordu.Annesi “ Eyvah şimdi fırtına başlayacak “ diye düşünüyordu. “Elçincim, kızım kardeş seninle oynamak istemiyor.O daha çok küçük.Sen gel burada   kovalarınla oyna” derken Elçin küçük çocuğun başına  annesinin verdiği kovayı geçirmişti. Annesi  utanç içinde küçük çocuğun annesini gözleri ile arıyor ve yüzünün ifadesinden onun nasıl tepki vereceğini anlamaya çalışıyordu   “

Çocuklara  yoğun duygularla nasıl başa çıkacaklarını öğretmek kolay bir iş değildir.Özellikle öncesinde engellenmişlik duygusu ile  ancak agresif bir şekilde başa çıkmayı öğrenmişlerse. Ne var ki, tıpkı saldırgan çözümler öğrenildiği gibi daha ılımlı ve kabul edilebilir çözümler de öğrenilebilir.

Yeni bir şeyler öğrenmek her zaman sabır ve tutarlılık  ister. Özellikle öfkenin daha yapıcı bir şekilde ifade edilmesini öğrenmek kolay değildir. Ama imkansız da değildir.

**Aşağıda anlatılan 5 adım ile  çocuğunuzun  öfke ile başa çıkmasına yardımcı olabilirsiniz.**

**ADIM 1. ÖFKENİN UYARI İŞARETLERİNİ TANIMLAYIN**

Herkes hayatında öfke duygusunu yaşar. Dağlarda  yaşayan turuncu giyimli manastır keşişleri de buna dahildir.  Öfke duygusu, tıpkı diğer duygular gibi yaşadığımız olaylar karşısında kendi duruşumuzu bize ifade eden yararlı bir ipucudur. Sosyal   hayatta bize asıl sorun yaratan bu öfke duygusu ile nasıl başa çıktığımızdır. Bu duygu  bizi doğrudan( akıl ve mantık süzgeçinden geçmeden )  saldırgan davranışlara mı sevk ediyor yoksa  farklı bir düzenlemenin yaratılması için daha yaratıcı çözümler üretmek üzere bizi motive mi ediyor? Anlaşılacağı üzere  öfke   ve saldırganlık her zaman bir arada olmayabilir.  Öfke olmadan saldırganlık , saldırganlık olmadan da öfkenin var olması mümkündür.

Çocuğunuzun ilk önce bunun farkına varmasını sağlayın. Öfke duygusu bastırılması gereken değil yönetilmesi gereken bir duygudur. Bu duygunun yapıcı bir şekilde yönetilmesi onun doğru  bir şekilde tespit edilmesi ile mümkündür.Dolayısıyla çocuğunuza öfke duygusunun vücut üzerinde yaptığı değişiklikler konusunda bir farkındalık kazandırmaya çalışın. Nefes alışverişinin nasıl hızlandığını, nasıl yüzünün ısındığını  ve kasların nasıl gerildiğini ona anlatın.

Zira öfke duygusunu tanımak  öfkenin daha küçük bir alev iken yakalanmasına  yardımcı olacaktır.Küçük bir alevi söndürmek her zaman bir yalı yangınını söndürmekten daha kolaydır.

Çocuğunuzun öfkelendiğini fark ettiğinizde bu vücut işaretlerine  vurgu yaparak içinde bulunduğu duygusal modun altını çizin.

“ Gergin görünüyorsun ,ellerin sımsıkı olmuş.Sanki kaşlarında biraz kızgın gibi birbirine yaklaşmış.Yavaş yavaş kızgın hissetmeye başlıyorsun galiba” gibi cümlelerle onun dikkatini  bu ipuçlarına çekebilirsiniz.

**ADIM 2. ÖFKE BAŞLATICILARINI TESPİT EDİN**

Her çocuk(insan) için  öfke  girdapları farklı olabilmektedir. Bu girdaplar özellikle çok tehlikelidir.Zira bu girdaplar  kişinin ne olduğunu doğru dürüst anlamadan  içinde öfke ile boğulmasına neden olmaktadır.Bu girdapların ne olduğunun bilinmesi bu konuda daha  hazırlıklı olunmasını kolaylaştırmaktadır. Örneğin çocuğunuzun akşam yatma zamanı her gece istisnasız olarak saldırganlık yapmasına neden oluyorsa bu konuda  genellemelere gitmeden özel  çözümler üretmek  çok yardımcı olacaktır.

**ADIM 3.BİR DUYGU SÖZLÜĞÜ OLUŞTURUN**

Çocuklar  ve de  yetişkinlerin bazıları , birçok durumda ne hissettiğini kelimelere dökemez. Bu yüzden öfke ile başa çıkmada daha yapıcı bir yol olan  konuşarak problemleri çözmek  ancak  duygularının ve isteklerin doğru kelimelerle tanımlanması ile mümkündür. Bu alandaki bir zenginliğin yaratılması  öfke krizlerinin meydana gelmediği zamanlarda yapılabilecek harika bir  dil etkinliğidir. Çocuğunuzun   bulabildiği kadar çok duygu ifadesinin kelime karşılığını  bilmesi ve doğru olarak kullanabilmesi  için bir takım oyunlar oynamak mümkündür.Tabii bu kelimeleri öğretmenin bir yolu da çocuğunuzun  bu duyguları   yaşadığı anda tanımlayarak onun bu konuda farkındalık kazanma şeklindedir. Örneğin;

“Kardeşinin  senin oyuncağın  kırması seni  hayal kırıklığına uğrattı galiba. Artık bu oyuncak ile oynayamayacağın için de çok kızgınsın galiba”  gibi bir cümle ile yaşadığı olay  duygusal açıdan özetlenebilir.

**ADIM 4.SAĞLIKLI VE YAPICI ÖFKE YÖNETİMİNİ ÖĞRETİN**

Bu yöntemlerin başında  vücudun isteyerek ve bilinçli bir şekilde gevşetilmesidir. Gevşeme egzersileri bu konuda çok etkindir.Gevşeme egzersizlerin  nefes egzersizleri ile birleştirilmesi  bu etkiyi daha da artırmaktadır.

Problem çözme becerilerinin geliştirilmesi ayrıca çok önemlidir.Bu konuda  çocukla birlikte  çalışmalar  yapmak  esastır. Problem çözme becerilerinden  kasıt, çocuğun yaşanılan durumlar ile ilgili olarak  yeni bir çözüm bulmak adına  adım adım problem çözme   aşamalarını takip etmesidir.Bu aşamalar genel olarak şunlardır:

**Problemi tanımla**

**İsteğini tanımla**

**Olası çözümleri tanımla(en az üç tane)**

**Çözümler arasından bir değerlendirme yap**

**Bir çözümü seç ve uygula**

**Çözümün işe yarayıp yaramadığını  kontrol et.**

Bu aşamalar herkesin günlük hayatta  çok farkında olmadan kullanabildiği  becerilerdir. Fakat  çocuklarla bu becerilerin üzerinden geçmek  ve bu konuda hız kazanmalarını sağlamak  önemlidir.

**ADIM 5. SALDIRGAN DAVRANIŞLARIN KABUL EDİLEBİLİR OLMADIĞINI HEM SÖZ HEM DAVRANIŞLARINIZLA BELLİ EDİN**

Saldırgan davranışlara hiç bir şekilde hak vermemek ( “onlar başlattı” “Ama anne sana küfür ettiler” “ Bana manyak dedi”),  bu konuda farklı çözüm arayışları  bulmak konusunda çocukları zorlar. Çocuğunuzun  saldırgan davranışlarda bulunduğunda bunun sonuçlarını da göze aldığını anlamasını sağlayın.Genel olarak  “bunu yapmaya mecbursun”  “ bunu yapmana izin vermiyorum”dan ziyade “ seçenekler arasından  bu davranışı seçerek onun sonucunda olan şu(.......) sonucu da seçmiş oldun”  gibi bir anlayış içinde olmak çocuğunuzun davranışlarının   sorumluluğunu alma konusunda kendisini bilinçlendirecektir. Bu anlayışın oturması için  hangi davranışların hangi sonuçları doğuracağı konusunda  her iki tarafında( ebeveyn ve çocuk)  kafalarının net olması önemlidir. Bunun anlamı ailelerin bu konudaki kuralları olaylar oluşmadan önce  koymuş olmalarıdır. Böylece çocuklar kendi sınırlarını ve davranışlarının sonuçlarını hesaba katarak  çözüm üretmeleri  daha da kolaylaşacaktır.

Çocuklar saldırganlık ile öfkenin  farklı  olduğunu ancak zaman içerisinde öğrenirler. Nasıl ki  giyinme ,yürüme ve kendi başına yemek yeme konsunda  çocuklar aşamalı olarak eğitiliyorsa problemlere saldırganlık içermeyen çözümler üretmeyi öğrenmek de  bir eğitsel  sorundur. Sorunun aşılması (başka karıştırcı faktörler olmadığı  takdirde) ancak tarafların istikrarlı  tutumu ile mümkündür.

**ÖFKEYİ KONTROL ETMEDE ÖNEMLİ BİR ADIM VİCDAN EĞİTİMİ**

Çocuklarımızın vicdanlı birer birey olmalarını sağlamak adına yapılabilecek güzel bir aktivite de gündelik olaylar ve olaylara verdiğimiz tepkilerde merhamet duygusunu uyandıracak dokunuşlarda bulunmaktır..Örneğin yerde bir karınca yuvasını gördüğümüzde aman basmayalım ,yuvalarına diye tepkide bulunan bir ebeveyn buna örnek sayılabilir.Ya da gündelik olaylara verdiğimiz tepkilerde hep böyle bir dil oluşturmaya çalısırsak elbetteki,çocuklarımızda vicdan duygusunun tohumlarını atmış oluruz.

****