

BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ AİLE ÇALIŞMALARI BİRİMİ



ÇOCUK VE ÖFKE

ÇOCUK VE ÖFKE

Gelişimleri boyunca gerek fiziksel gerek duygusal büyümeleri devam eden çocuklar, zaman içerisinde çeşitli birçok duyguyu tanımaya, öğrenmeye ve deneyimlemeye başlar. Öfke, hem çocukların hem de ebeveynlerin zaman zaman anlamakta ve belki ifade etmekte zorlandıkları duygulardan bir tanesidir. Tehlike ve hayal kırıklığı getiren, sosyal durumların uyarımı ile ortaya çıkan öfke (Averill, 1982), aynı zamanda çevremizdeki hangi olayları öfkelendirici bulduğumuza yönelik fikirlerimiz ve tutumlarımız ile de şekillenir (Kerr & Schneider, 2008).



Yetişkinler olarak her ne kadar anlam veremesek de çocukların istediği oyuncağın alınmaması veya elindeki dondurmayı yere düşürmesi gibi yaşadıkları bazı küçük olaylar, onları oldukça öfkelendirebilmektedir. Bu noktada onların dünyalarının, henüz biz yetişkinlerinki kadar geniş olmadığını ve var olan yaşam deneyimleri içerisinde bir dondurmayı yere düşürmenin çocuklar için gerçekten oldukça öfkelendirici olabileceğini aklımızın bir köşesinde tutmakta fayda var.

Çocuklarda Öfkeyi İfade Etmek

Her ne kadar ortak özellikler barındırsa da her çocuğun gelişimi kendine hastır ve öznel özellikler taşır. Bu özellikler, çocuğun genetik yapısı, aile içindeki deneyimleri, bulunduğu sosyal ortamlar gibi birçok önemli etkeni içinde barındırır. Düşünceleri ve duyguları ifade edebilme becerisi veya yöntemi ise, çocuğun doğduğu andan itibaren devamlı olarak iletişim içinde bulunduğu en önemli yapıdan, yani aileden öğrenilmeye başlanarak şekillenir. Çocuklar kendisine anlatıldansa, çevresindeki bireylerin davranışlarını gözleme yoluyla nasıl davranmaları veya hangi durumda ne tepki vermeleri gerektiğini öğrenir.



Dolayısıyla öfkeyi ifade etme biçimlerinin de önemli bir kısmı, anne-babalarının veya diğer aile fertlerinin öfkeli oldukları anlardaki tepkilerini gözleme yoluyla öğrenilir. Ebeveynler her ne kadar bazen kendi aralarında konuştuklarının çocuk tarafından duyulmadığını veya nasıl olsa anlaşılmayacağını düşünse de aslında çocuklar bunların birçoğunu algılar. Bu sebeple, ebeveynlerin ve diğer aile fertlerinin öfkelerini nasıl ifade ettiği, çocuğun kendi öfkelerini ifade edişini öğrenmesinde çok önemli bir rol oynamaktadır.

Öfkeyi ifade etmek üzerine düşünülduğünde, akıllarımızda genellikle kavga etmek, yüksek sesle konuşmak veya bağırarak, şiddet içeren fiziksel tepkiler göstermek gibi sahneler canlanmaktadır. Durum bazen böyle olsa da bazı zamanlarda öfkeyi ifade etmek aşına olduğumuz bu yollar ile gerçekleşmeyebilir. Çocukların aile içi dinamikleri veya kültürel olarak onlara öğretilen 'doğru' davranışlar, onların öfkelerini dışarıya ifade edemeyip kendi içlerine yönelmelerine de sebebiyet verebilir. Bu sebeplerle, öfkeyi ifade etmeyi aslında iki farklı başlık altında değerlendirebiliriz: dışarı yansıtılabilen öfke ve içe dönen (kendine yönelen) öfke.



Dışa Yansıtılabilen Öfke



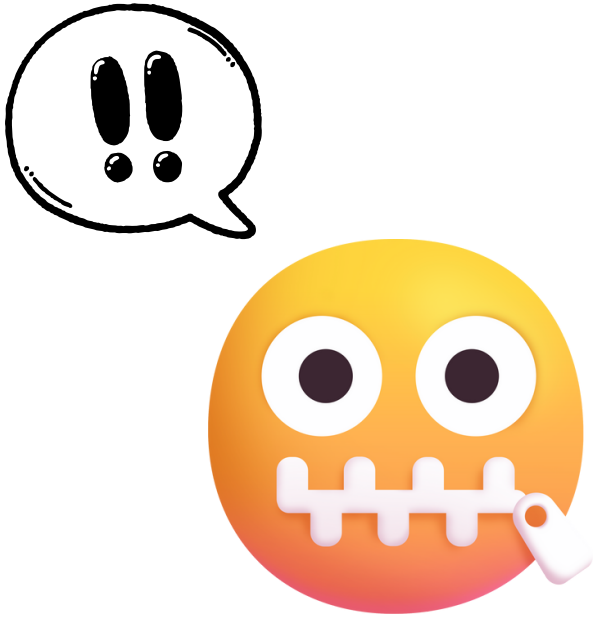
Tıpkı mutluyken gülümsemek, utanınca kızarmak veya üzülünce ağlamak gibi, öfkeliyken de bunu yansıtabiliyor olmak çocukların gelişimi için oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Özellikle bazı gelişimsel yaş aralıklarında, yetişkinler için yorucu olsa da, çocukların öfkelerini yüksek bir biçimde ifade etmesi gereklidir. Örneğin, çocukların kendilerini kontrol etmeyi öğrenmeye başladıkları ve neyi yapıp yapamayacaklarını keşfettikleri 'iki yaş sendromu' olarak adlandırılan dönemde (Gallacher, 2014) öfkelerini dışarı fazlaca yansıttıkları görülebilir. Benzer şekilde, ergenlik dönemi gelişiminin önemli etkenlerinden olan hormonal değişiklikler, çocukların öfkeyi ifade etme ve yönlendirme mekanizmaları üzerinde oldukça etkilidir.



Fakat bu noktada, dışa vurulan öfkenin çocuğa veya çocuğun çevresine zarar verip vermediği her zaman ebeveynler tarafından gözetilmelidir. Özellikle öfkenin dışavurumu fiziksel şiddet boyutuna ulaşıyorsa, aileler mutlaka bu konuda destek alarak çocuklarının öfkelerini daha sağlıklı bir şekilde ifade edebilmeyi öğrenmesine yardımcı olmalıdır. Benzer şekilde eğer aile içerisinde öfkesini çok yüksek ses, sözel şiddet veya fiziksel şiddet ile ifade eden bireyler varsa, bu bireylerin de hem kendi psikolojik sağlıkları hem de çocuklarının psikolojik gelişimi açısından aynı zamanda bireysel psikolojik destek almaları oldukça iyileştirici olacaktır.



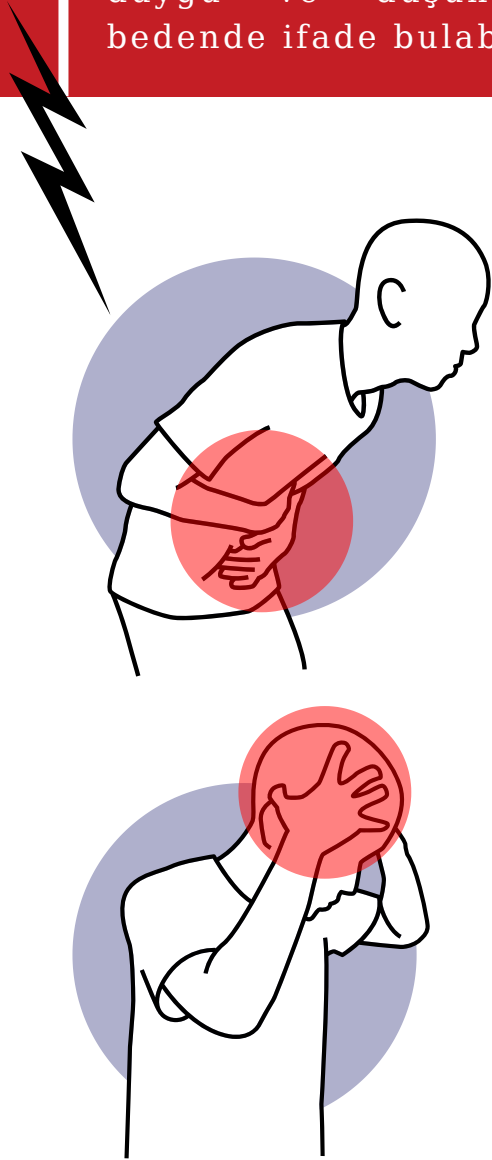
İçe Dönen (Kendine Yönelen) Öfke



Her ne kadar öfkenin ifade edilişi üzerine düşünüldüğünde akıllarda kızmak, bağırarak veya kavga etmek gibi sahneler canlansa da öfkelenildiği halde bunu alışık olduğumuz yollarla dışa yansıtamayan birçok çocuk da vardır. Bazı çocuklar gerek doğuştan gelen mizaçları gereği gerekse aile bireylerinin şahsi özellikleri ve onlarla bulunduğu etkileşimler sonucunda daha sakin, daha az tepkiler veren ve öfkeli hallerine çok az şahit olduğumuz çocuklar olarak gelişirler. Ebeveynler ve diğer yetişkinler tarafından 'ağırbaşlı', 'çok sakin' veya 'uslu' olarak adlandırılan bu çocuklar da tıpkı diğerleri gibi aslında öfke duygusunu hissediyor fakat bunu dışarı nasıl yansıtacaklarını bilmiyor olabilirler.

Öfkelenmesi gereken anlarda öfkelenmeyen veya çok kısıtlı tepki gösteren çocuklar hakkında da ebeveynler dikkatli olmalıdır. Çocuğun içinde biriken ve dışarı yansıtamadığı öfke, dışarı çıkabilmek için çaba gösterecek ve ebeveynlerin pek aşına olmadığı, hatta belki farkına bile varmadığı yollar ile mutlaka ortaya çıkacaktır.

“İçe dönen öfkenin” ortaya çıkış yollarına örnek olarak bedensel belirtiler gösterilebilir. Öfkelerini ifade edemeyen çocuklar, baş ağrısı, karın ağrısı veya biyolojik sebebi belirlenemeyen başka bedensel rahatsızlıklar deneyimleyebilmektedirler. Sanki sözel olarak ifade bulamayan bastırılmış öfke, bedensel rahatsızlıklar yolu ile dile gelmiştir. Bizler her zaman farkında olamasak da duygularımız ve düşüncelerimiz, bedenimiz ile her an bir etkileşim içerisindeyiz. Dolayısıyla bastırılmış duygu ve düşünceler, bazı durumlarda bedende ifade bulabilmektedirler.



Bir diğer yol ise, çocuğun farkında olmadan kendine yönelik zarar verici davranışlar geliştirmesi olarak görülebilir. Örneğin çocuk bir kişiye öfkelenip bunu ifade edemediğinde, o kişiye karşı hissettiği öfke, içinde kalarak çocuğun kendisine yönelmeye başlayabilir. Çünkü çocuk, öfkenin karşı tarafa ifade edilmesi gereken bir duygu olduğunu henüz tam olarak öğrenememiş veya öğrense bile bunu gösterememiştir. Dolayısıyla, başkasına karşı hissedilen öfke, bilinçsiz bir şekilde sanki yanlışmış veya ‘olmaması gereken’ bir şeymiş gibi algılanabilir. Bu da çocuğun suçluluk duygusu ve kendisine karşı bir öfke hissetmesine neden olabilir. Saç veya deri yolma, tırnak yeme, kendini ısırma, kendine vurma gibi istemsizce gerçekleşen fiziksel öfke içerikli davranışlar, çocuklarda bastırılmış bir öfkenin varlığı hakkında sinyal veriyor olabilmektedir.

Bu gibi durumlarda, çocuğun genel olarak duygularını ifade edebilmeyi pratik edebilmesi oldukça önemlidir. Daha önce bahsedildiği üzere, çocuklar birçok davranışı ailelerinden gözlemleyerek öğrenmektedirler. Bu sebeple, çocuklarının duygularını tam olarak dile getiremediğini hisseden ebeveynler, kendi hissettikleri duyguları paylaşarak çocuklarının bu paylaşım biçimini öğrenmesini sağlayabilirler. Birçok konuda örnek aldığı ebeveynlerinin öfkelerini (ve diğer duygularını) sözel olarak, sakin ve sağlıklı bir şekilde karşısındaki kişiye ifade edebildiğini gören çocuk, zamanla kendisi de duygusunu paylaştığı zaman karşısındakinin bunu duyacağını ve anlayacağını hissedecektir.

Yazar: Psk. Zeynep Özlem ALTINOK

Kaynakça:

- Averill, J. R. (1982). *Anger and aggression: An essay on emotion*. Spring-Verlag.
- Gallacher, L. (2005). 'The terrible twos': Gaining control in the nursery? *Children's Geographies*, 3(2)243-264. <http://dx.doi.org/10.1080/14733280500161677>
- Kerr, M. A. & Schneider, B. H. (2008). Anger expression in children and adolescents: A review of the empirical literature. *Clinical Psychology Review* (28)559-577. <http://doi:10.1016/j.cpr.2007.08.001>

ÇOCUKLARDA ÖFKE NÖBETİ

Çocuklar, gelişimsel aşamalarda ilerlerken, birbirinden farklı deneyimler yaşarlar. Bu deneyimleri yaşarlarken mutluluk, heyecan, gurur duyma gibi olumlu duyguları da açığa çıkarırlar. Lakin, bu duyguların ortaya çıkmasını engelleyen diğer bir duygu da öfkedir. Çocukların isteklerinin gerçekleşmesi engellendiği zaman sık sık öfkelenirler (Lazarus, 1991; Scherer, 1984; Tan ve Smith, 2018). Öfke nöbetleri genellikle 18 ay ila 4 yaş arasındaki çocuklarda görülür (Bani Salameh ve ark., 2019; Watson ve ark., 2010). Çocukların kontrollerini kaybetmesi ve normal durumlarda açığa çıkarmayacağı davranışları sergilemesi ile sonuçlanan öfke nöbeti, duygusal dürtülerin düzenlenememesiyle ortaya çıkan bir tepki olarak tanımlanabilir (Bath, 1994). Yani, çocukların duygularını anlamadıkları ve o duygunun getirdiklerine ne tepki vereceklerini bilemedikleri durumlarda öfke nöbeti yaşanır.



Bu bağlamda duyguların tanımlanmasındaki eksikliğin öfke nöbetinin temellerinden biri olduğunu söyleyebiliriz. Öfke nöbeti esnasında çocuklar pek çok davranış gösterebilirler. Tekmeleme, aşağı ve yukarı doğru zıplama, vurma, çocuğun kendisini yere atması gibi fiziksel hareketlere dayanan davranışlar yaygın bir şekilde görülür (Green ve ark., 2011). Lakin, öfke nöbeti sadece fiziksel hareketlerle açığa çıkmaz. Ağlama, bağırma, hırlama gibi öfkenin dile getirilmesine dayanan davranışlar da nöbet sırasında görülür (Green ve ark., 2011). Buradan da anlaşılacağı üzere, öfke her ne kadar temel duygu olarak görülse de nöbet esnasında çocuklar farklı duyguları deneyimleyebilirler.



Öfke nöbetlerinde ortaya çıkan belirli davranış türleri gözlemlenebilir. Bu davranış türleri de öfke nöbetlerinin nasıl açığa çıktığını belirler. Temel anlamda öfke nöbetlerini çocuğun objelere ya da kişilere karşı agresifliği ve çocuğun kendisine karşı agresifliği olarak iki kategoride inceleyebiliriz (Hoyniak ve ark., 2022). Yani, öfke açığa çıkarken çocuk öfkesini başkalarına ya da kendisine yönlendirebilir. Çocuğun ebeveynlerine vurması ya da oyuncaklarına zarar vermesi gibi davranışları objelere ya da kişilere karşı agresiflik olarak düşünebiliriz. Öte yandan, çocuğun kendisine vurması, kafasını sert bir yere çarpması gibi davranışlar da öfke nöbetinin içselleştirilmiş (kendisine karşı) biçimidir (Hoyniak ve ark., 2022).





Araştırmalara göre çocuğun öfkeyi kendi üzerine yansıtmasının altında depresyon, anksiyete, OKB gibi daha ileri düzeydeki psikolojik rahatsızlıkların olabileceği saptanmıştır (Hoyniak ve ark., 2022). Bu noktada öfkesini kendi üzerine yansıtan her çocuğun ciddi bir psikolojik rahatsızlığa sahip olmadığını aklımızda tutmamız önemlidir. Öfke de diğer duygular gibi her bireyin gösterebileceği normal bir duygudur. Çocuklarda görülen bazı öfke nöbetleri, buldukları gelişimsel dönemin doğal bir sonucudur ve öfke nöbetlerinin görülmesi beklendik bir durumdur (Manning ve ark., 2019; Wakschlag ve ark., 2007).

Örneğin ocuklar yorgun hissettiklerinde ya da acıktıklarında öfke nöbetleri gösterebilirler. Ebeveynlerin ocukların istek ve ihtiyaçlarını anlayabilmesi, öfke nöbetinin altında yatan sebebi de anlayabilmesini sağlar. Yani, fke nöbetlerini anlayabilmemiz için öfkenin ne olduğunu ve hangi durumlarda ortaya çıkabileceğini öğrenmemiz önemlidir. Çocukların öfkesini dile getirebileceği en somut yöntem davranışlarıdır. Bu yüzden, davranışların nasıl geliştiğini anlamamız, öfkenin gelişimini anlamamıza yardımcı olur. Öfkenin gelişimini çözdüğümüz zaman, öfke nöbetinin sırlarını da çözeriz.

Bütün duyguların gelişimi, düzenlenmesi ve açığa çıkması beynimizdeki yapı ve sinirsel bağlantılar sayesinde. Beynimizi temel olarak iki katlı bir ev gibi düşünebiliriz ve her katın farklı görevleri vardır (Siegel ve Bryson, 2011). Beynimizin alt katında yaşamımız için gerekli olan nefes alma, göz kırpma gibi temel fonksiyonlarımız gerçekleşirken, üst katta ise düşünme ve planlama gibi daha gelişmiş fonksiyonlarımız gerçekleşir (Siegel ve Bryson, 2011). İki katlı bir evde üst kattan alt kata inmemiz için bir merdiven gereklidir. Beynimizde de limbik sistem adı verilen, duygularımızın geliştiği, düzenlendiği ve açığa çıktığı bir merdiven vardır (Siegel ve Bryson, 2011). Yani, duygularımız beynimizin hem alt katta hem de üst katta olan fonksiyonlarını etkiler.



Bu merdivenin kontrolünü de amigdala dediğimiz badem büyüklüğündeki bir yapıdır (Siegel ve Bryson, 2011). Amigdala, limbik sistemin korku, endişe ya da tehdit altında hissettiğimiz durumları kontrol eden ve işleyen parçasıdır (Baxter ve Croxson, 2012). Yani, bizde korku ve endişe veren durumlarda amigdala bütün beynin yönetimini ele geçirir. Öfkelendiğimiz zaman da aynı süreci deneyimleriz. Öfke nöbeti esnasında çocuklar normalde sergilemedikleri davranışları sergilerler. Bunun sebebi ise beynimizin alt katı ve üst katı arasındaki çıkışın amigdala tarafından engellenmesidir (Siegel ve Bryson, 2011). Bir diğer deyişle, beynin alt katında duygular o kadar yoğun yaşanır ki, üst katındaki düşünme, planlama ya da dikkatini yönlendirme gibi hiçbir eylemi yapamaz hale gelirler. Öfke nöbetinin sonlanmasıyla bu süreç de sonlanır ve çocuklar normal yaşamlarına devam ederler.

Öfke nöbetlerinin ortaya çıkmasında çocuğun istek ve ihtiyaçlarının karşılanmaması genelde gözlemlense de bu durumun altında yatan farklı sebepler de olabilir. Öfke nöbetinin görülmesinin bir diğer sebebi ise ebeveynlerin çocuğa yetersiz ilgi göstermesi ya da çocuğu yapmak istemediği bir duruma sürüklemesidir (Daniels ve ark., 2012; McCurdy ve ark., 2006). Bu sebeplerden dolayı, ebeveynlerin çocuklara istenilen ilgiyi sağlaması ve onlara seçenekler sunmasının öfke nöbetlerinin ortaya çıkmasını engelleyebileceğini söyleyebiliriz.

Unutulmamalıdır ki çocukların kendi dünyaları vardır ve bu dünyanın kendilerine göre işleyişi yetişkinlerden çok daha farklıdır. Bu yüzden çocukların her durumda yetişkinler gibi davranmasını beklemek gerçekçi bir yaklaşım olmayacaktır. Lakin, bu ebeveynler olarak çocuklarımızı küçümsemek anlamına da gelmemektedir. Ebeveynlerin öfke nöbetinin sebeplerini anlamaları, öfke nöbeti sırasında çocukların gösterdiği davranışları gözlemlenmeleri ve öfke nöbeti esnasında yapmaları gereken müdahalelerin farkındalığının kazanılması, çocukların gelişimi için önem taşır.

Yazar: Psk. Dan. Emre Can Kapsız

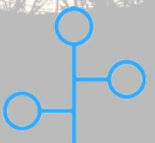
Kaynakça:

- Bani Salameh, A. K., Malak, M. Z., Al-Amer, R. M., Al Omari, O. S. H., El-Hneiti, M., ve Abu Sharour, L. M. (2021). Assessment of Temper Tantrums Behaviour Among Preschool Children in Jordan. *Journal of Pediatric Nursing*, 59, e106-e111. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2021.02.008>
- Bath, H. I. (1994). Temper tantrums in group care. *Child and Youth Care Forum*, 23(1), 5-27. <https://doi.org/10.1007/bf02629766>
- Baxter, M. G., ve Croxson, P. L. (2012). Facing the role of the amygdala in emotional information processing. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 109(52), 21180-21181. <https://doi.org/10.1073/pnas.1219167110>
- Daniels, E., Mandlco, B., ve Luthy, K. E. (2012). Assessment, management, and prevention of childhood temper tantrums. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*, 24(10), 569-573. <https://doi.org/10.1111/j.1745-7599.2012.00755.x>
- Green, J. A., Whitney, P. G., ve Potegal, M. (2011). Screaming, yelling, whining, and crying: categorical and intensity differences in vocal expressions of anger and sadness in children's tantrums. *Emotion*, 11(5), 1124-1133. <https://doi.org/10.1037/a0024173>
- Hoyniak, C. P., Donohue, M. R., Quiñones-Camacho, L. E., Vogel, A. C., Perino, M. T., Hennefield, L., Tillman, R.,
- Barch, D. M., ve Luby, J. L. (2022). Developmental pathways from preschool temper tantrums to later psychopathology. *Development and Psychopathology*, 1-13. Advance online publication. <https://doi.org/10.1017/S0954579422000359>
- Manning, B. L., Roberts, M. Y., Estabrook, R., Petittlerc, A., Burns, J. L., Briggs-Gowan, M., Wakschlag, L. S., ve
- Norton, E. S. (2019). Relations Between Toddler Expressive Language and Temper Tantrums in a Community Sample. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 65, 101070. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2019.101070>
- Siegel, J. D., ve Bryson, P. T. (2011). Bütün - Beyinli Çocuk (H. Ü., Haktanır, Çev.) s. 65-72. Diyojen Yayıncılık.
- Tan, L., ve Smith, C. L. (2018). Function of child anger and sadness in response to a blocked goal. *Journal of Experimental Child Psychology*, 170, 190-196. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2018.01.005>

Ebeveynler Öfke Nöbeti Karşısında Ne Yapmalıdır?

Ebeveynler çocuklarıyla ilgili zaman zaman belirli sorunlarla yüzleşebilirler. Bu sorunlardan belki de ebeveynleri en çaresiz hissettiren çocuklarda görülen öfke nöbetleridir. Çoğu ebeveyn öfke nöbetleri sırasında ne yapacağını bilemez ve öfke nöbetini yatıştırmak yerine körükleyebilirler. Bu sebepten dolayı, ebeveynlerin öfke nöbetlerine hazırlıklı olmaları önemlidir. Bu bağlamda ebeveynlerin çocuklarıyla kuracakları bağın gücü artacak ve öfke nöbetlerinde göstermeleri gereken tutum olumlu olacaktır.

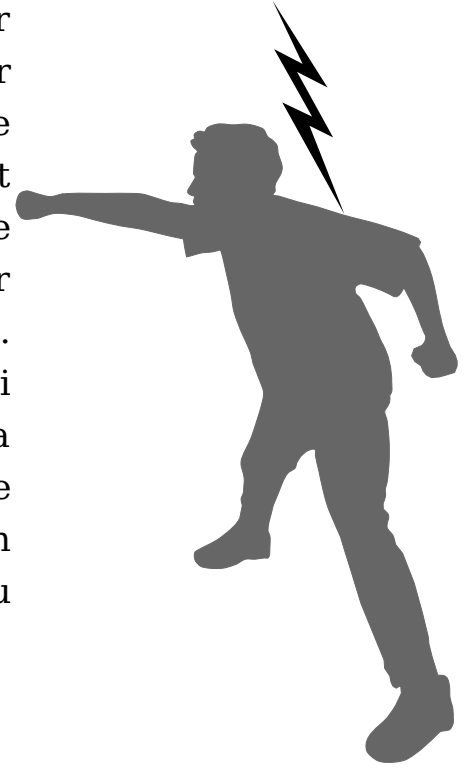
Ebeveyn ve çocuk arasındaki iletişim, öfke nöbetlerinin gelişmesi ve çözülmesini etkileyen önemli faktörlerden biridir.



Ebeveynler arasındaki ilişki ve iletişim, çocukların öfke nöbetinin sıklığını ve şiddetini belirleyen unsurlardan biridir (Sisterhen ve Wy, 2022). Yani, ebeveynlerin kurdukları iletişimin, çocuklara örnek olması önemlidir. Bu bağlamda, çocukların önünde tartışma yaşanmamasının çocuklar için doğru bir model olacağını söyleyebiliriz. Lakin, iletişim becerilerinin kullanılması öfke nöbeti esnasında işlevsizdir. Bir diğer deyişle, öfke nöbeti yaşayan bir çocuğa davranışlarının yanlışlığını anlatmamız nöbetin sonlanması için yarar sağlamayacaktır. Bunun sebebi ise öfke nöbeti esnasında çocukların üst düzey becerilerine erişiminin amigdala tarafından kısıtlanmasıdır (Siegel ve Bryson, 2011).

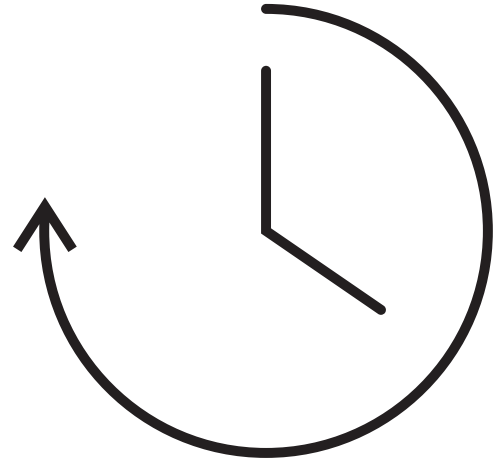
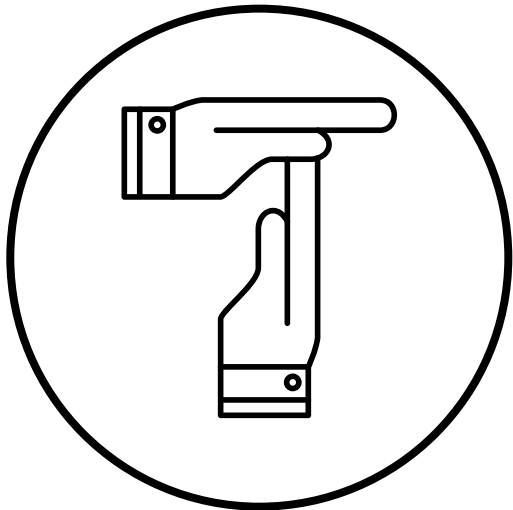
Bu kısıtlanmanın sonucunda ise çocuklar davranışlarını ve duygularını yönetemez, ebeveynlerin duygularını algılayamaz ve davranışlarının yol açacağı durumları öngöremez (Siegel ve Bryson, 2011). Bu bağlamda, ebeveynler çocuğu kendisine ve çevresine zarar vereceği ortamdan uzaklaştırmalı ve ona şefkat dolu bir temasta bulunmalıdır (Siegel ve Bryson, 2011). Örneğin, çocuğa sarılmak ve onunla normalden daha sakin bir tonla konuşmak yatışması için yardımcı olacaktır. Her ne kadar öfke nöbeti esnasında kurulan iletişim etkili olmasa da, öfke nöbeti sonrası iletişim kurmak önemlidir. Çocuk kendisini sakinleştirmeyi başardığı ve ağlamasını durdurduğu zaman, yaşadığı hüsrana hakkında konuşulması önemlidir (Lorena, 2015).

Öfke nöbeti ile başa çıkmanın bir diğer yöntemi de gözardı etme ve yok saymadır (Sravanti ve ark., 2018). Göz ardı etme ve yok sayma yöntemi ebeveynlerin nöbet süresi boyunca herhangi bir müdahalede bulunmadan, çocuklarını belirli bir mesafeden gözlemlemelerine dayanır. Yani, ebeveynlerin çocukları ile gerekli olmadığı müddetçe nöbet süresi boyunca etkileşimde olmamasını içerir. Öfke nöbeti ile başa çıkmak için en fazla tercih edilen yöntemin bu yöntem olduğu söylenebilir.



Ebeveynin öfke nöbetine sebep olan ihtiyaçları ve çocuğun tekmeleme, vurma, ağlama gibi davranışlarını gözardı etmesi, öfke nöbeti sürecini de etkileyecektir (Sravanti ve ark., 2018). Bu bağlamda gözardı etmenin, çocuğu yapayalnız bırakmak anlamına gelmediğinin altını çizmeliyiz. Elbette ki ebeveynin çocuğu gözlemlemesi ve çocuğun kendisine zarar verecek ortamdan uzaklaştırması gereklidir. Ayrıca, bu yöntem ile daha öncesinde bahsedilen çocuğa şefkatle yaklaşma yöntemi kullanılabilir. Bu sayede çocuklar duygularını kontrol altına almayı öğrenirken, nöbetlerini fonksiyonel bir şekilde ve zarar görmeden tamamlayacaklardır.

Amerikan Pediatri Derneği (AAP) tarafından desteklenen bir diğer yöntem de çocuğun yaşı baz alınarak mola tekniğinin uygulanmasıdır (Vijayata ve ark., 2021). Mola tekniğinin farklı türleri olsa da, öfke nöbeti için uygulanması daha doğru olan türü dışlayıcı moladır. Dışlayıcı mola uygulanırken, çocuk öfke nöbetinin açığa çıktığı ortamdan uzaklaştırılmaz ve sandalyeye oturtulur (Corralejo ve ark., 2018). Bu bağlamda ebeveynler sandalye yerine, minder, paspas ya da yastık gibi objeleri de tercih edebilirler. Çocuk belirlenen yere geçtiği zaman çocuğa orada bulunmasının sebebi kısa ve net şekilde anlatılır ve Amerikan Pediatri Derneği'nin önerdiği süre boyunca çocuğun kendisini yatıştırılması beklenir.



Örneğin çocuk 3 yaşındaysa, 3 dakika boyunca sandalyede oturmalıdır. Eğer çocuk sandalyeden kalkarsa, tekrar oturtulur ve süre yeniden başlatılır. Çocuğun ve ebeveynin aynı ortamda bulunması, çocuğun kendisine zarar vermemesi için önemlidir. Lakin, öfke nöbetinin yatışması için ebeveyn ve çocuk sözel bir etkileşimde bulunmamalıdır. Mola süresi bittikten sonra, ebeveyn çocuğun orada bulunmasının sebebini açıklar. Öfke nöbeti esnasında kullanılan sarılma ve şefkat gösterme, mola süresi bittikten sonra uygulanabilir. Mola her ne kadar efektif bir teknik olsa da aşırı kullanımı etkisini kaybetmesine yol açar (Sisterhen ve Wy, 2022).

Ebeveynlerin çocuklarını yetiştirirken sergiledikleri tutumlar da öfke nöbetini etkileyen önemli bir unsurdur (Wulandari ve ark., 2022). Çocukların belirli durumlarda kısıtlanması ve isteklerinin hiçbir zaman yerine getirilmemesi ebeveynlerine karşı asi olmalarını ve öfkeyle dolmalarına yol açacaktır (Wulandari ve ark., 2022). Bu başkaldırının kendisini öfke nöbeti olarak açığa çıkarması beklenen bir durumdur. Bu sebepten ötürü, çocuklarımızı yetiştirirken onlarla ilgilenmemiz, istek ve ihtiyaçlarının farkına varmamız ve seçenekler sunmamız önemlidir. Bu sayede öfke nöbetinin görülme sıklığı ve şiddeti azalacaktır.

Ebeveynler için öfke nöbetleri her ne kadar göz korkutucu olsa da, öfke nöbetinin kontrolünün ebeveyne bağlı olduğu unutulmamalıdır. Ebeveynin öfke nöbeti öncesinde, esnasında ve sonrasında aldığı tutum hem çocuğun gelişimini hem de gelecekte yaşanacak öfke nöbetlerinin sıklığını etkilemektedir. Bu sebeple, ebeveynlerin öfke nöbetine karşı hazırlıklı olmaları önemlidir.

Yazar: Psk. Dan. Emre Can Kapsız

Kaynakça:

Corralejo, S. M., Jensen, S. A., Greathouse, A. D., ve Ward, L. E. (2018). Parameters of Time-out: Research Update and Comparison to Parenting Programs, Books, and Online Recommendations. *Behavior Therapy*, 49(1), 99-112. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.09.005>

Lorena, O. M. J. (2015). Parental Demographic Factors Affecting the Application of Common Methods towards Tantrum Management in Toddlers: Implications in Designing a Parenting Skills Program. *International Journal of Child Development and Mental Health*, 19-15

Siegel, J. D., ve Bryson, P. T. (2011). Bütün - Beyinli Çocuk (H. Ü., Haktanır, Çev.) s. 73-75. Diyojen Yayıncılık

Sisterhen, L. L., ve Wy, P. A.W. (2022). *Temper Tantrums*. In StatPearls. StatPearls Publishing.

Sravanti, L., Karki, U., ve Seshadari, S. (2018). Rhythm of tantrums. *Journal of Psychiatrists' Association of Nepal*, 7(1), 5-9. <https://doi.org/10.3126/jpan.v7i1.22932>

Vijayata, M., Randhawa, R. K., ve Choudhary, P. A Review Of Detailed Assessment, Management And Parent Education Regarding Temper Tantrum Behavior In Younger Children. *International Journal Of Creative Research Thoughts*, 9(5), 318-322.

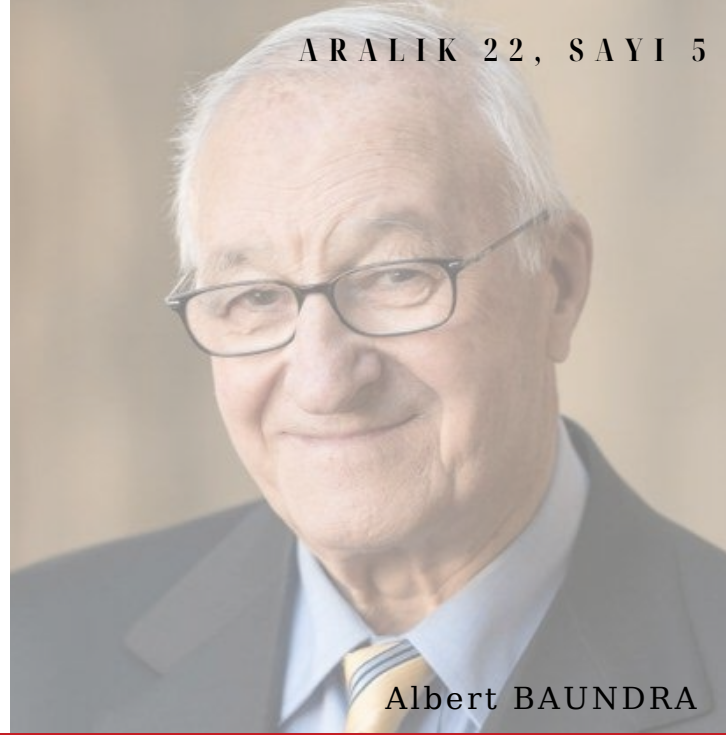
Wulandari, M. O. ., Susari, H. D. ., ve Anwar, R. N. (2022). Tantrum Behavior of Children Aged 3-7 Years Viewed from Parental Parenting. *Child Education Journal*, 4(1), 25-37. <https://doi.org/10.33086/cej.v4i1.2431>

Sosyal Medya ve Video Oyunlarının Çocuklardaki Öfkeye Etkisi

Çocukların gösterdikleri agresif davranışların ve öfke nöbetlerinin birçok sebebi ve birçok kaynağı olabilir. Hepimiz “Bu çocuk hep televizyondan öğreniyor bu şeyleri”, diyen bir ebeveyne denk gelmişizdir. Zararlı veya zararsız, çocuklar gördükleri davranışların çoğunu gözlemledikten sonra onları taklit ederek öğrenebilirler. Çok sevdikleri çizgi film karakterlerine benzemeye çalışıp onların kıyafetlerini, oyuncaklarını isterler, aslında kendilerini onlarla özdeşirirler. Tabii durum böyleyken onlar gibi davranmaları, onlar gibi konuşmaları, onların doğüstü yeteneklerini taklit etmeleri de kaçınılmazdır.



Çocukların öfkeyi öğrendiğine dair birçok araştırma bulunmaktadır. Bunların en önemlilerinden ve ilklerden birisi olan Bobo Bebeği deneyidir. Albert Bandura ve arkadaşları 1961 senesinde Standford Üniversitesi'nde anaokulundaki 3-6 yaş grubu 36 kız 36 erkek çocuğu ile yaptıkları bu deneyi, çocukların agresif davranışları öğrenip öğrenmediğini ölçmek amacıyla yapmışlardır.



Albert BAUNDRA

Deneyin sonunda saldırgan rol modeli izleyen çocukların agresyon seviyelerinde deneyin başında ölçülen değerlere kıyasla belirgin bir artış olduğu görülüyor. Bu çocuklar Bobo bebeği ile aynı odaya konulduğunda izledikleri saldırgan davranışların aynılarını bebeğe uyguluyorlar.



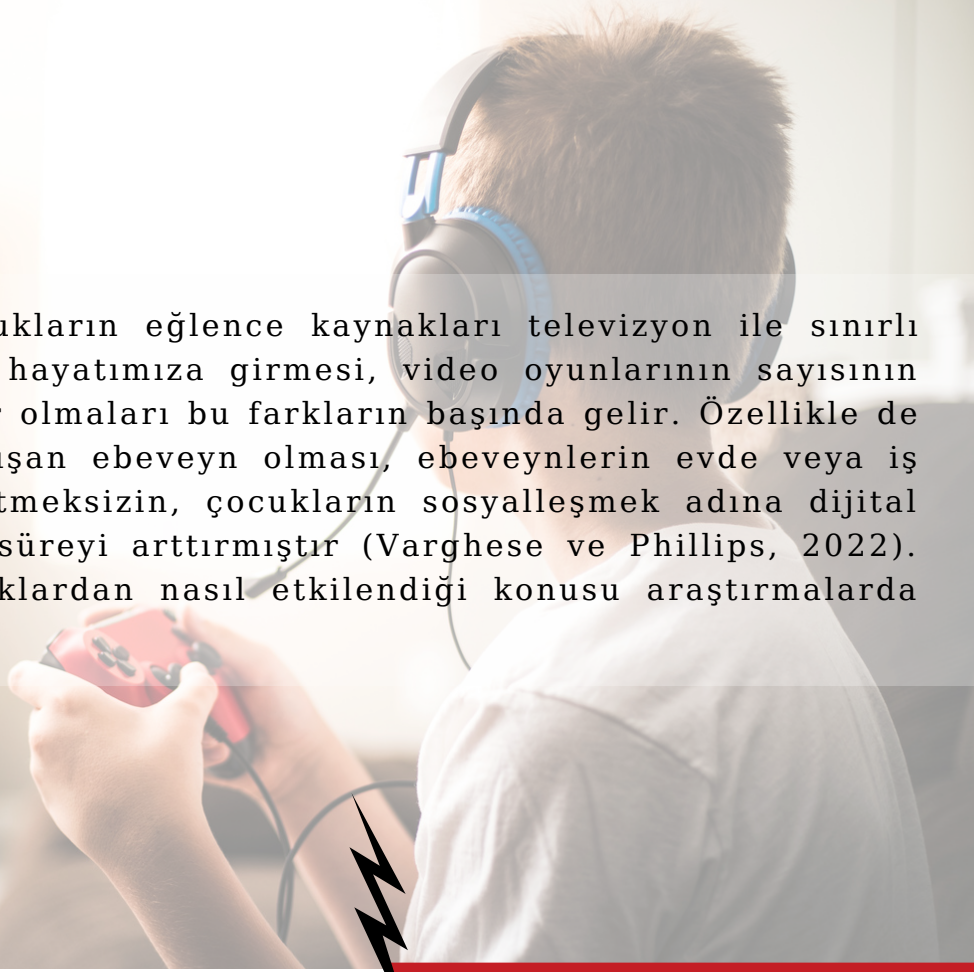
Çocuklar 3 gruba ayrılıyor ve gruplara farklı rol modelleri Bobo Bebeği olarak adlandırılan hacıyatmaz bebeğine uygulanan farklı davranışlar izletiliyor. İlk grup saldırgan rol modeli (çekiçle vuran, bağırarak, tutup fırlatan), ikinci grup saldırgan olmayan rol modeli ve üçüncü grup ise kontrol grubu olarak hiçbir davranışın gösterilmediği grup olarak tutuluyor.



Bandura'nın Bobo bebek deneyi ebeveynler ve eğitimciler için oldukça önemli bir yere sahiptir. Çocukların öğrendikleri ve uyguladıkları davranışlar, vakit geçirdikleri birincil rol modellerden ve sanal eğlence kaynaklarından bağımsız düşünülmemelidir.



Son yıllarda doğan çocukların eğlence kaynakları televizyon ile sınırlı değildir. Sosyal medyanın hayatımıza girmesi, video oyunlarının sayısının artması ve daha ulaşılabilir olmaları bu farkların başında gelir. Özellikle de günümüzde daha fazla çalışan ebeveyn olması, ebeveynlerin evde veya iş yerinde çalışmaları fark etmeksizin, çocukların sosyalleşmek adına dijital platformlarda geçirdikleri süreyi arttırmıştır (Varghese ve Phillips, 2022). Tabii çocukların bu kaynaklardan nasıl etkilendiği konusu araştırmalarda yerini almıştır.



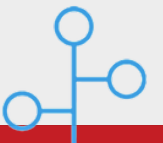
Çoğu araştırma, şiddetli video oyunlarının oyuncularında sorunlu davranışları önemli ölçüde artırdığını gösteriyor (Wei ve ark., 2022). Şiddet içeren içeriklerle ilgili olarak, bazı meta-analizler, şiddet içeren video oyunlarının çocukların agresif bilişini, negatif duygularını ve davranışlarını artırdığını ve çocukların (oyuncuların) sosyal davranışlarını olumlu etkileyen empatiyi azalttığını bulmuştur (Wei ve ark., 2022).

Tüm bunlara ek olarak çocukların video oyunu tercihlerini de incelemek gerekir. Dittrick ve arkadaşlarının (2013) çalışmasına göre, çocukların oynadıkları oyunların çoğunda fiziksel şiddet öğeleri bulunmaktadır. Aynı çalışma, siber zorbalık yapan çocukların, aslında yetişkinlere yönelik olan ve şiddet içeren video oyunlarını tercih etme olasılıklarının yüksek olduğunu belirtmiştir. Ayrıca oynanan oyunlar çocukların akranlarıyla arkadaş olma şekillerini de etkilemektedir.

Çocuklar ve ergenler güçlü bir şekilde bir gruba ait olma ihtiyacı duyarlar ve ergen gelişimi aşamasında, özellikle ortaokula geçişte akranlar hayati önem taşır (Wei ve ark., 2022). “Kişiler arası benzerlik ilkesine” göre, çocuklar ve ergenler, kendi özelliklerine göre arkadaşlık kurmak için aynı veya benzer davranışlara sahip akranları ararlar, dolayısıyla şiddet içeren oyunlar oynayan çocuklar ve ergenler, arkadaşlık kurmak için benzer davranışsal özelliklere sahip kendileri gibi şiddet içerikli video oyunları oynayan akranlarını arkadaşları olarak seçme olasılıkları daha yüksektir (Wei ve ark., 2022).



Çocukların sosyal medya tarafından neye maruz kaldığını denetlemek özellikle belli bir yaştan sonra ebeveynler için daha zor hale gelebilir. Özellikle Instagram, Tiktok, Youtube, Twitter ve Facebook olmak üzere, çocuklar tarafından da oldukça fazla ilgi gören sosyal medya uygulamaları, hesap açma yaşlarını 13 olarak kısıtlamışlardır. Youtube 18 yaşından küçük kullanıcıları için özel olarak bazı içerikleri kısıtlı tutmaktadır. Fakat çocuklar yaşlarını olduğundan büyük girerek kendi hesaplarını açmayı isteyebilirler. Maruz kaldıkları içerikler kadar, çocukların sosyal medyada etkileşimde olabileceği insanlar sınırsızdır.



Öfkenin öğrenilebilir olduğu ve ebeveynlerin bu konudaki sorumluluklarının her yaş grubundaki çocuklar için farklı uygulanması gerektiği unutulmamalıdır. Önceden de bahsedildiği üzere ebeveynler çocuklarının dijital ortamda maruz kaldığı içerikleri (oyunlar, sosyal medya arkadaşlıkları, videolar vb.) kontrol etmek isteyebilirler ve bu şekilde çocuklarını zararlı içeriklerden koruyabilirler. Bu yanlış bir yol değildir fakat bu süreçte çocuğun yaş grubuna yönelik bu davranışları düzenlemek çok büyük öneme sahiptir. Üzerlerinde baskı ve kontrol hissetmek çocuklar için hiçbir yaş grubunda pozitif etki yaratmayacaktır fakat çocukların üzerinde baskı hissettirmeden de onları zararlı içeriklerden ve kişilerden uzak tutmak mümkündür.



Çocukluk döneminde, henüz teknolojik aletler ve dijital oyunlar ile yeni tanıştıkları süreçte çocuklara kural koyarken bu kurallara ebeveynlerinin veya evde birlikte yaşadığı kişilerin de uyduğunu gören çocuk bunları uygularken daha az zorluk yaşayabilir. Örneğin, sadece çocuk adına “Günde 2 saat bilgisayar oynama hakkın var” şeklinde bir kural koymak yerine “Bu evde ekran süresi 2 saat ile sınırlıdır” veya “Bu evde akşamları bilgisayar oynanmayacak”, gibi ortak kurallar koymak ve evdeki herkesin uymasını sağlamak ve bu kuralları bir iş birliği haline getirmek çocukların dijital kontrolü açısından iyi bir fikir olabilir.



Ergenlik döneminde ise aile ile paylaşımını azaltmaya çalışan bir gencin telefonunu kurcalamak, ne izlediğini veya oynadığını kontrol etmek iyi bir davranış olarak karşılanmaz, aksine gençlerin ebeveynlerine duydukları güveni sarsabilir. Fakat şiddetin öğrenildiği ve uygulanabilir olduğu ortamlarda bulunmadığından emin olmak, ergenlik döneminde çocuğun okul ev ve sosyal yaşam dengesinde onunla iş birliği içerisinde olmak gencin ebeveyn ile olan paylaşımını arttırabilir. Gencin karşısında değil yanında olduğunu ve sevildiğini hissettirmek, her zaman iyi bir fikirdir.



Öfke ve şiddet unsurlarından uzak bir dünyada yaşamıyoruz. Sadece dijital ortamda değil, gündelik yaşamda her türlü duyguyu gözlemleme ihtimali olduğu gibi, öfkeli ve sinirli bir insan gözlemek çocuk için olağan ve normal bir durumdur. Fakat dijitalleşen dünyamız çocuklar ve gençler için bu ihtimalleri ve seçenekleri arttırıyor. Bu bağlamda yazımızın sosyal medya ve video oyunlarının hayatımızda iç içe olduğu öfke ve şiddet unsurlarının çocukların hayatına nasıl dokunduğu ile ilgili ebeveynleri bilgilendirmek adına dergimizin yararlı olacağını umuyoruz.

Yazar: Alinda ATA

Kaynakça:

Bandura, A., Ross, D., ve Ross, S. A. (1961). Transmission of aggression through imitation of aggressive models. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63(3), 575-582. <https://doi.org/10.1037/h0045925>

Dittrick, C. J., Beran, T. N., Mishna, F., Hetherington, R., ve Shariff, S. (2013). Do children who bully their peers also play violent video games? canadian national study. *Journal of School Violence*, 12(4), 297-318.

Wei, M., Liu, Y., Chen, S. (2022). Violent video game exposure and problem behaviors among children and adolescents: the mediating role of deviant Peer affiliation for gender and grade differences. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 15400. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215400>

Varghese, S.B., ve Phillips, C.A. (2022). Violent video gaming and aggression in children. *Pediatric Nursing*, 48(4), 193-196 .

AKRANLAR ARASI ZORBALIK



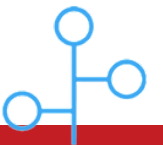
Akranlar arası psikolojik ve fiziksel öfke kendini birçok şekilde gösterebilir. Ülkemizde şiddetin öğrenciler arasında özellikle okullarda gerçekleştiğini kanıtlayan ve öğrenciden öğrenciye olan saldırganlık olaylarının yaralanma ile sonuçlandığını gösteren birçok çalışma vardır ve bu konuda önleyici çalışmalar yapılmasının önemini vurgularlar (Bulut, 2008; Gündüz ve Bulut, 2012; Bacioğlu, 2021). Bu sebepten dolayı bu davranışın sebeplerini, sonuçlarını ve nasıl önlenebileceğini anlamak oldukça önemlidir.

Zorbalık olarak adlandırabileceğimiz bu saldırgan davranışlar, fiziksel veya sözlü olarak doğrudan ortaya çıkabileceği gibi, akranlarına iftira atan, imajlarını karalayan veya akran grubundan dışlanmalarına neden olan bilgilerin yayılmasına vesile olunması durumları olduğunda dolaylı olarak da kendini gösterebilir (Salgado ve ark., 2020). Modecki ve arkadaşları (2014), tarafından yapılan 80 çalışmanın meta-analizinin sonuçları, araştırmada incelenen ergenlerin %36'sının akranları tarafından mağdur edildiğini hissettiklerini ve mağdurların yüzdesinin %3 ile %10 arasında değiştiğini gösterdi. Bu konuda eğitimcilerin düşünceler ise çocukların okulda agresif davranışlar sergilemelerinde kişiliğin, medyanın ve sosyal standartların da etkisine rağmen, ana etkenin aile olduğu yönündedir (Salgado ve ark., 2020).





Zorba olan ve zorbalık kurbanı olan çocuklar, zorbalığa maruz kalmayan çocuklara kıyasla daha sık anti-sosyal davranışlar ve daha düşük empati seviyeleri gösterirler (Camodeca ve Goosens, 2005; Gery ve ark., 2009; Viding ve ark., 2011; Medeiros ve ark., 2016). Bu çocukların akademik başarıları daha düşük olurken, okulu bırakma oranları ve adalet sisteminde yargılanan bireylerden olma oranları daha yüksektir (Gini, 2006; Medeiros ve ark., 2016). Zorbalığın kimden geldiği ve kime karşı olduğu da önemlidir. Saldırgan davranışlar en yakın arkadaşlar arasında gerçekleşiyorsa, zorbalık mağduru çocuğun yakın olmadığı birinden gelmesine göre daha zararlı olacaktır, çünkü kişinin yakın ilişkisi olan birinin ihaneti, acıyı güçlendirebilir (Daniel ve ark, 2010; Skrzypiec ve ark., 2020). Bu sebeple, akran zorbalığı fark edilmeli ve hem zorbalık yapan hem de zorbalık mağduru olan çocukların duygularının yetişkinler eşliğinde konuşulması ve problemlerin zamanında çözülmesi daha büyük sorunların önlenmesini sağlar.



Öfke ve akran zorbalığına maruz kalan çocuğun duyguları asla ihmal edilmemelidir. Çocuğun gördüğü zorbalığı hemen, olay yeniyen, korkmadan gelip paylaşması için okulda ve evde güvenli alan oluşturulduğundan emin olunmalıdır. Çocuklara “bu sorunu kendi aranızda çözün veya aranızda halledin” gibi cümleler kullanmak, mağdur olan çocuğun kendi gözünde de karşı taraf için de “kurban” durumuna düşmesine sebep olabilir (The Brown University, 2005). Ayrıca zorbalığa uğrayan çocuk için çözüm olarak “kendini savun sen de geri vur, kır” gibi yönlendirmeler, aslında sorunun kaynağına inilmediğinden iki taraf için de fiziksel ve psikolojik daha büyük sorunlara sebep olabilir (The Brown Univeristy, 2005).

Öfkeyi ifade etme şekli konusunda akranların/ öğrencilerin eylemlerinin sonuçlarını tahmin edebilmeleri, başkalarının duygularını ve amaçlarını doğru anlayabilmeleri ve akran baskısıyla baş edebilme becerileri gibi sosyal-duygusal öğrenmeye dayalı becerilerini geliştirmenin saldırganlığı azaltmaya yönelik katkısı olduğu bilinmektedir (Waschbusch ve ark, 2019; Bacıoğlu, 2021).



Saldırganlık, sosyal yaşamın her alanını etkileyen bir davranıştır ve her yerde bulunan bir insan davranışıdır (Krahé, 2013; Bacioğlu, 2021). Bu davranışlardan birisi olan akranlar arasındaki zorbalığın okullarda yaygınlığını da göz önünde bulundurursak bu davranışın kaynağının ne olduğunu fark etmek ve doğru müdahaleyi doğru kişilerin uygulaması davranışın hem mağduru hem zorbalık gösteren çocuk hem de okul ve arkadaşlık ortamının huzuru ve motivasyonu için önemlidir ve ihmal edilmemelidir.



Yazar: Alinda ATA

Kaynakça:

Bacioğlu, S. D. (2021). Çocuk ve ergenlerde şiddet ve saldırganlığın önlenmesi; bir grup rehberliği programı. *Turkish Studies Educational Sciences*, 16(4), 2111-2125. [10.47423/TurkishStudies.51094](https://doi.org/10.47423/TurkishStudies.51094)

Skrzypiec, G., Alinsug, E., Amri Nasiruddin, U., Andreou, E., Brighi, A., Didaskalou, E., Guarini, A., Heiman, T., Kang, S.-W., Kwon, S., Olenik-Shemesh, D., Ortega-Ruiz, R., Romera, E. M., Roussi-Vergou, C., Sandhu, D., Sikorska, I., Wyra, M., Xi, J., ve Yang, C.-C. (2020). Harmful peer aggression in four world regions: Relationship between aggressed and aggressor. *Journal of School Violence*, 20(1), 1-16. <https://doi.org/10.1080/15388220.2020.1808789>

Medeiros, W., Torro-Alves, N., Malloy-Diniz, L. F., Minervino, ve C. M. (2016). Executive functions in children who experience bullying situations. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01197>

Modecki, K. L., Minchin, J., Harbaugh, A. G., Guerra, N. G., ve Runions, K. C. (2014). Bullying prevalence across contexts: A meta-analysis measuring cyber and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*, 55(5), 602-611, <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.06.007>

Salgado F. S., Oliveira W. A., Silva J. L., Pereira B. O., Silva M. A. I., Lourenço L. M. (2020). Bullying in school environment: the educators' understanding. *J Hum Growth Dev*, 30(1), 58-64. DOI: <http://doi.org/10.7322/jhgd.v30.9969>

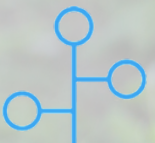
Smith, S. W., Lochman, J. E., Daunic, A. P. (2005). Managing aggression using cognitive-behavioral interventions: state of the practice and future decisions. *Behavioral Disorders*, 30(3), 227-240.

Skrzypiec, G., Alinsug, E., Nasiruddin, U. A., Andreou, E., Brighi, A., Didaskalou, E., Guarini, A., Heiman, T., Kang, S.-W., Kwon, S., Olenik-Shemesh, D., Ortega-Ruiz, R., Romera, E. M., Roussi-Vergou, C., Sandhu, D., Sikorska, I., Wyra, M., Xi, J., Yang The Brown University. (2005). Is your child being bullied? tips for parents. *Child and Adolescent Behavior Letter*, 21(4), 9-10.

ÇOCUKLARDA ÖFKE YÖNETİMİNE YÖNELİK UYGULAMALAR

Çocuklarda öfke, sıklıkla karşılaştığımız önemli ve dikkat çeken bir konudur. Çocuklar öfkelendiklerinde veya öfkelenmelerine sebebiyet verecek durumlarla karşılaştıklarında çocukların içsel duygularını fark etmeleri ve onları tanımları öfkeyi önlemek adına önem taşımaktadır. Örneğin çocuklara öfkelenmeden önce vücutlarında oluşan belirtilerin varlığı hakkında farkındalık oluşturulabilir ya da öfkeyi önlemek için eğlenceli ve mutlu zihinsel imgeleri kullanmaya teşvik edilebilir. Çocuklar bu zihinsel imgeleri kullanmayı öğrendiklerinde öfkeyi oluşturan düşünceyi durdurmayı daha yüksek oranda başarabilirler.

Burada anlaşılması ve uygulanması kolay olan aşamalar bulunmaktadır. Yazının bundan sonraki kısmında bunları beraber inceleyip tanımlayacağız;



a.Öfke belirtilerini tanımlarına yardımcı olun:

Çocuklar öfkelendiklerinde veya onları öfkelendirecek bir durumla karşı karşıya kaldıklarında, öfkeleneklerine dair sinyal veren içsel uyarıları fark etmeleri ve tanımlayabilmeleri öfke denetiminin birinci aşamasıdır. Çocuklara öfkelenmeden hemen önce vücudumuzda meydana gelen fizyolojik değişikliklerin ne olduğu öğretilmelidir. Bu öğretimi ile birlikte çocuklarda farkındalık oluşturulmalıdır. Bu fizyolojik değişikliklere; vücuttaki sıcaklık hissinin artması (ateşlendiğini hissetme), kalp atışlarının hızlanması, elleri yumruk şeklinde sıkma, çene/dişleri sıkma, vücudun titremesi gibi örnekler verilebilir. Çocukların bedenlerindeki uyarıları fark etmesi ve bu uyarıları tanımayı öğrenmelerinin ardından ikinci aşamaya geçilir.

b.İlgilerini başka yöne kaydırın:

Çocuklarda ilgiyi başka yöne kaydırmak çok zor bir durumdur. Bu tekniği yapabilmeleri için bir önceki maddede bahsettiğimiz gibi öncelikle, öfkelerine dair belirtileri fark edebilmeleri gerekir. Bunun ardından fark ettikleri sinyaller gelmeye başladığında dikkatlerini öfkelenedikleri olaylara yöneltmek yerine, daha önce belirlemiş oldukları “hoş bir anıyı” veya “güzel bir imgeyi” düşünme yönünde cesaretlendirilmeleri gerekmektedir. Çocuklar öfkelendikleri anda, kendilerini rahat ve iyi hissettikleri bir anı düşünmeleri konusunda teşvik ettirilebilir. Örneğin; en güzel doğum günü hediyesi aldığı an, arkadaşlarıyla en çok eğlendiği ve mutlu olduğu gün gibi hayalinde olumlu kalan anıları düşünmek uygun olabilir.

c. Hayal (imge) oyunu oynayın:

İlk başta çocuklardan öfkelenmelerine sebep olabilecek bir anın olabildiğince canlı bir şekilde betimlemesini yapmasını isteriz. Öfkelenmelerine neden olabilecek an hakkında detaylıca bilgi alırız. Örneğin: ses, gürültü, olay ve benzeri detaylar... Daha sonra çocuğun oturur pozisyona gelmesini ve ayaklarının yere değmesini sağlayarak, gevşemesini sağlamalıyız. Çocuğun bu pozisyonda yaklaşık 20-40 saniye kalmasına müsaade etmeliyiz. Bu süreçte, çocuğun öfke yaratan durumu düşünmeye devam etmesini ve kendini sakinleştirmeye çalışmasını denemesini hatırlatmalıyız. Çocuğunlukla, çocukların sakinleşme durumuna ulaşabilmeleri için 1-2 dakika gibi bir süreç yeterli gelmektedir. Bu teknikte hedeflenen durum çocukların öfke anlarında kendilerince çözüm üretmelerine yardımcı olmaktadır.

Diğer Alternatifler:

Çocuklar öfkelenedikleri zamanlarda ebeveynlerin onlarla sağlıklı iletişim kurması ve konu üzerine konuşması çocukların öfkelenedikleri olayları anlamasına ve aşmasına yardımcı olabilmektedir. Ebeveynlerin çocukları öfkelendiği zamanlarda yapılabilecek birçok iletişimi güçlendirmeye yönelik oyunlar ve yöntemler bulunmaktadır. Aşağıda sizlerle bu alternatif yöntemleri paylaşıyor olacağız;

1. Çocuklar öfkelenedikleri anda, kendilerine ve etrafındakilere zarar vermesini önlemek amacıyla ellerine yastık benzeri yumuşak bir şey verilebilir, bu yastık yardımıyla öfkelerini yastığa vurarak dışa vurabilirler. Böylece çocuklar öfkelerini açığa çıkardıkları anda kendilerine zarar vermelerini bu şekilde önleyebiliriz. Fakat o öfke anları geçtikten sonra çocukla duyguları konuşulmasında da fayda vardır.
2. Çocukların öfke nöbetleri yaşadığı sıralarda çocukla oynayabilmek için bir kutu hazırlanabilir. Bu kutunun içerisinde çocuğa "güzel" gelen ve "sakinleştirici" şeyleri hatırlatacak eşyalar olabilir. Kutuya çocuğunuzla birlikte bir isim koyabilirsiniz ve öfkelenedikleri zamanlarda kutuyu ortaya çıkarıp çocuğunuzu içindekilerle oynamak için yüreklendirebilirsiniz. Kutunun içinde olacak malzemelere şu şekilde karar verebilirsiniz; çocuğunuza onu sakinleştiren objeleri sorabilirsiniz veya yapmayı sevdiği aktivitelerde kullandığı nesnelere kutunun içine koyabilirsiniz. Daha açık olması açısından örnek verecek olursam; çocuğunuz hamurla oynamayı seviyorsa, kutunun içine hamur koyabilirsiniz. Kutunun içeriğini çocuğunuzun sevdiği ve onu rahatlatan nesnelere göre şekillendirebilirsiniz.

3. Evde çocuklarla oynanabilecek duygu oyunları;

a. Bunlardan bir tanesi "**EMPATİ**" oyunudur. Bu bir kutu oyunudur. Bu oyun sadece öfke için değildir çocuğun kendi duygularını ifade etmesine de yaramaktadır. Oyunun içeriği şu şekildedir; örneğin kardeşinizle oyuncağınızı paylaşamama gibi bir durum yaşadınız ne tepki verirdiniz? Sonra ortadan bir kart çekiyor cevaplarda kızarım, küserim, konuşurum gibi cevaplar bulunmaktadır. Çocuklar yapıcı cevap verdiklerinde puan alıyorlar ve sonuca varan oyunu kazanan oluyor.



b. Bir diğeri ise "**ÖFKE KASIRGASI**" oyunudur. Bu oyun öfke kontrolü ile ilgili bir oyunudur. Çocukların öfkesini tanımasına, anlamasına, kontrol etmesine yardımcı olur. Burada da yine yukarıdaki empati oyunu gibi düşünebiliriz. Oyun içerisinde ilerleme kaydettiğimiz bir yer var fakat ilerlememiz için çocuklara sorular soruyoruz, örnek verecek olursam; "Seni ailede en çok ne kızdırır?" gibi sorularla oyunun akışı sağlanıyor. Oyunun içeriği sakinlik ve öfke üzerinedir ve çocukların öfkelerini önlemeleri için tercih edilebilecek oyunlardandır.



Küçük bir not:

- Belirtilmiş kutu oyunları, esasında 6 yaş ve üzeri için geliştirilmiştir. Fakat çocuklar 6 yaşın altındaysa yetişkin yardımıyla oyunları oynayabilirler, İki oyun da en az 2 kişi ile oynanmalıdır.
- Yukarıda belirtilen yöntem ve oyunlar, çocuğun öfkesini dışarı vurduğu anlarda hem onu anlamak için hem de duygularını yatıştırmak için faydalı olacaktır. Hangi yöntemin veya oyunun çocuğa yararlı olacağını da çocuğunuzun beklentisine ve tavırlarına göre karar verebilirsiniz.

Fakat ebeveynler de şunu unutmamalıdır; çocukların öfkelenedikleri anda kritik olan bir diğer konu ebeveynlerin sakin ve olumlu yaklaşımıdır.

Tüm bu yöntem ve oyunların yanı sıra, bu oyunların faydaları ebeveynlerin olumlu tutumlarıyla bütünleşerek kendini gösterecektir.

Yazar: Gizem Atra KAPI



Çocuklar İçin Öfke Konulu İyileştirici Bir Hikaye:

Taşınıyormuşuz!

Günün birinde tatlı mı tatlı bir köyde, yeşillikler arasında yaşayan; bahçedeki ineklerle, koyunlarla oynayan ve onları besleyen, mutlu bir aile yaşarmış. Bu aile anne, baba, ve çocukları Asaf'tan oluşuyormuş.

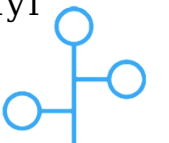
Asaf, günün neredeyse tümünü dışardaki hayvanları besleyip, arkadaşlarıyla çayırda koşarak, onlarla oyunlar oynayarak ve çok eğlenerek geçirirmiş. Günler gelmiş geçmiş, yine bir gün Asaf dışarıda arkadaşlarıyla koşuştururken, evden annesinin ona seslendiğini duymuş;

- *"Asaf! Hadi koş eve, yemek yiyeceğiz."*

Asaf coşkuyla eve koşmuş, çünkü yemek yeneceği zamanda babasının eve geldiğini anlarmış ve hep beraber yemek yemekten çok keyif almış. Fakat Asaf keyifle yemeğini yerken hiç beklemediği bir şey olmuş. Annesi ve babası Asaf'a buradan taşınmaları gerektiğini ve Asaf'ın daha önce hiç gitmediği bir şehre yerleşmeleri gerektiğini söylemişler.

Asaf, bunu duyunca çok öfkelenmiş. Sinirli bir şekilde elindeki çatal ve kaşığı yere fırlatmış ve koşarak odasına kaçmış. Anne ve babası ise, Asaf'ın bu tepkisine çok üzülmüşler ve çok şaşırılmışlar.

Asaf'ın odasına doğru giderken, odadan yüksek sesler geldiğini duymuşlar. Asaf bütün oyuncaklarını öfkeyle yıkıyor ve onların hepsini duvarlara fırlatıyormuş. Anne ve babası Asaf'a sakinleşmesi için birkaç dakika süre tanıdıktan sonra, kapıyı çalıp içeri girmek ve konuşmak için izin almışlar.



Asaf biraz sakinleştikten sonra odaya girmelerine izin vermiş. Anne ve babası, Asaf'a;

-“Asaf, bize nasıl hissettiğini anlatmak ister misin?” diye sormuşlar.

Asaf hiç cevap vermiyor ve sadece öfkeyle ayağını yere vuruyormuş. Bunun üzerine babası şöyle demiş;

-“Asafcığim, bu durumun seni öfkелendirdiğini görüyoruz. Burada yaşamayı çok sevdiğini ve taşınmanın sana zor geldiğini de anlıyoruz. Taşınmak bizim için de oldukça zor, biz de senin gibi burayı çok seviyoruz. Ama şunu bilmeni istiyoruz ki, taşındığımız yerde yine ailecek bir arada olacağız ve birbirimize hep destek olacağız. Başlarda zor olsa da orada yaşamaya hep birlikte alışacağız. Hem eğer sen de istersen, hafta sonları arkadaşlarını görmek için köye ziyarete gelebiliriz.”

Asaf bunları duyunca kendini o kadar rahatlamış hissetmiş ki, hemen anne ve babasına sarılmış. Öfkesi yavaş yavaş azalmaya başlamış. Anne ve babasının da kendisi gibi hissettiğini fark etmek ona kendini çok iyi hissettirmiş.

Sonraki günlerde, evdeki tüm eşyaları toplayıp şehre taşındıklarında Asaf yeni okuluna kaydolmuş ve çok güzel arkadaşlar edinmiş. Eski evini ve arkadaşlarını özlese de artık buraya da alıştığını ve burayı da sevdiğini anlamış. Hafta sonları da ara sıra eskiden yaşadıkları köye gidip geliyorlarmış, böylece oradaki arkadaşlarını da görebiliyormuş ve onlarla da oynayabiliyormuş. Bu sayede, şehirdeki hayatında da mutlu olduğu yeni bir düzene alışmış.

Yazar: Gizem Atra KAPI

BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ AİLE ÇALIŞMALARI BİRİMİ

Yazarlar:

Psk. Zeynep Özlem Altınok

Psk. Dan. Emre Can Kapsız

Gizem Atra Kapı

Alinda Ata

Süpervizör: Dr. Sena Cüre Acer

Psk. Ebrar Yıldırım

Görsel Tasarım: Zeynep Özlem Altınok

