



ÇOCUKLARIN ÖFKE NÖBETLERİ İLE NASIL BAŞA ÇIKILIR?

Şehit Mehmet Gülşen
Özel Eğitim Anaokulu
Rehberlik Servisi

1. ADIM:SAKİNLİĞİNİ Zİ KORUYUN

- O sırada siz ne söylerseniz söyleyin çocuk mantığın sesini dinleyemez.
- Siz de öfkelenirseniz çocuk daha çok kontrolden çıkar.
- Çocuğun yanında kalın, sakinliğinizi koruyun ve öfke nöbetinin geçmesini bekleyin.
- Odadan çıkmak çocuğa kendini terkedilmiş hissettirir, yoğun duygularla tek başına kalmak çocuk için çok zorlayıcı olur.

2.ADIM: KONTROL SİZDE OLSUN

- Öfke krizi ne kadar yoğun olursa olsun makul olmayan taleplere boyun eğmeyin. Taleplere boyun eğerseniz çocuğa kriz çıkarmanın bir yöntem olduğunu öğretirsiniz.
- Çocuklar insanların yanında sizi daha çok zorlayabilir, bu durumda da taviz vermeyin.
- Çocuk öfke krizi sırasında kendi kontrolünü kaybettiği için aslında korku içindedir. Bu durumdayken siz de kontrolü kaybederseniz korkusu artar.
- Çocuk kriz sırasında kendine veya çevresindekilere zarar vermeye başlarsa daha küçük sade ve ödül olmayan bir alana götürmek sakinleşmesine yardımcı olabilir.

3.ADIM: KONUYU ÇOCUKLA KONUŞUN

- Öfke krizi dindiğinde çocukla yakınlaşın ve olan biteni sakinçe anlatın.
- Örneğin; "Çok kızmıştın çünkü parka gitmene engel oldum. Gece saatlerinde parka gidemeyiz. Öğlenleri gidebiliriz, yarın öğlen yemeğinden sonra parka gitmek ister misin?"

4. ADIM: ÇOCUĞA ONU SEVDİĞİNİZİ SÖYLEYİN

- ocukla konuyu konuřtuktan sonra ona sevginizi belli edin.
- Sevgiyi belli etme yöntemini aranızdaki ilişkiye ve çocuğun tercihlerine göre seçin.
- Örneğin; ona sarılın, başını okşayın, seni seviyorum deyin,....

5. ADIM: TETİKLEYİCİLERDEN KAÇINMAYA ÇALIŞIN

- Çocuğun hangi durumlarda öfke krizi geçirdiğine dikkat edin ve planlarınızı buna göre yapın. Örneğin, sabahları daha huzursuz olan bir çocukla sabah saatlerinde rahatlatıcı etkinlikler planlayın, zorlayıcı etkinlikleri öğlen saatlerine bırakın.
- Çocuk eğer değişimden tetikleniyorsa, yapacaklarınızı önceden anlatın. Örneğin; "Bu hamurla oyunun bitince kapıyı açacağız, sınıftan çıkacağız, merdivenlerden ineceğiz, yemekhaneye varacağız, orada tabağımıza yemek koyacağız, masaya oturup yiyeceğiz".
- Bir öfke krizinin gelişini görüyorsanız yerinizi değiştirin, çocuğun dikkatini bir şeye çekin, ona bir şey anlatın...

6. ADIM: GEREKSİZ SINIR KOYMAYIN

- Sınır alabilmek çocuk için gerekli bir kazanım olsa da fazla sınır çocuğun çevreyle etkileşim kurarak gelişme ihtimalini azalttığı gibi öfke krizlerini de tetikler.
- Çocuk davranışıyla kendine veya başkalarına zarar vermiyorsa sınır koymaya gerek yoktur.
- Bu tür bir zarar meydana geldiğinde sınır koyarken öfkeyle değil sakin ve kararlı şekilde müdahale etmeliyiz.