YARBAY FEVZİ ELAGÖZ ANAOKULU

REHBERLİK SERVİSİ MART BÜLTENİ

ÇOCUKLARDA ÖFKE PATLAMALARI 

Bütün çocuklar arada öfke patlamaları yaşarlar. Bu patlamaların sıklığı ve yoğunluğu okul öncesi dönemde daha fazla iken genellikle 5 yaş itibariyle azalma göstermeye başlar. Ancak, bazı çocuklar için, öfke nöbetleri çocukluk dönemi boyunca devam eder ve beraberinde ebeveynler için zorluk da getirir. Bu ayki bültenimizde ebeveynlerin öfke nöbetleri üzerine sıklıkla sordukları soruları cevaplamaya çalışacağız.

Öfke nöbetleri özellikle 5 yaşın altındaki çocuklar için gelişimin normal bir parçası olarak kabul edilir. Ancak, bazı çocuklar bu yaştan sonra da şiddetli öfke nöbetleri sergilemeye devam eder. Bu nöbetler kontrol edilmesi ve yatıştırılması zor, 15-20 dakikadan fazla süren, haftada birkaç kez olan nöbetler olabilir.

Bu davranışlar çocuğunuzun veya aile düzeninizin tipik işleyişini bozmaya başladığında endişe nedeni olmaya başlayabilir. Örneğin, şiddetli öfke nöbetleri geçiren çocuklar arkadaş edinmekte ve kurdukları arkadaşlıkları sürdürmekte zorlanabilirler. Okul başarısında ve aile bireyleriyle geçinme konusunda genellikle sıkıntı yaşarlar. Kontrolsüz öfke nöbetleri aile içinde de hatırı sayılır miktarda stres kaynağı oluşturabilir ve ailenin bu nöbetleri önlemek veya azaltmak için yaşam tarzında değişiklikler yapmak zorunda kalmasına neden olabilir.

Bu değişikliklere şu örnekleri verebiliriz:

• Yemek ve uyku zamanları, geçiş ve okul hazırlığı zamanları gibi günlük ev rutinlerinde değişiklikler,

• Restoran ya da süpermarket gibi topluma açık mekanlardan kaçınma,

• Doğum günü partileri gibi sosyal faaliyetlere katılmama.

Öfke nöbetlerinin nedeni tam olarak bilinmese de, bu tür patlamalar yaşayan çocukların genellikle odaklanma, dürtü kontrolü, kaygı ve duygudurum yönetiminde zorluklar yaşayabildiğini biliyoruz. Öncelikle dikkat edilmesi gereken en önemli nokta çocuğunuzun öfke nöbetleri karşısında pes etmemektir. Çocukların çoğu istedikleri olmadığında, ya da kendilerinden isteneni yapmak istemediklerinde öfke patlamaları gösterebilirler. Bu tür öfke patlamaları olduğunda, çocukların duygu ve davranışlarındaki yoğunluk ebeveynlerin bu davranışla baş etmesini zorlaştırır, ve bir süre sonra pes etmek zorunda bırakabilir. İşte tam da bu şekilde çocuğun öfke patlamaları pekişmiş olur. Çünkü çocuk bu tür bir davranışın istediği sonuca ulaşmak için etkili olabileceğini görmüş olur. Çocuğunuzun karşısında yorulup vazgeçmeniz ya da boş vermeniz çocuğunuza “istediğini bu şekilde elde etmeyi başardın” mesajını verir, ve davranışın devam etmesine neden olur. Pes ettiğinizde o an için huzursuzluğu sona erdirmiş olsanız da ileride olması muhtemel benzer davranışlara geçiş vermiş olursunuz. Bunun yerine:

• Ne kadar zor olsa da, istikrarlı bir şekilde bu tür davranışın kabul görmediğini gösteren net tutumunuzu sürdürmek bu tür patlamaların gelecekte olma ihtimalini azaltacaktır.

• Sinirlenmeden, istikrarlı bir şekilde “hayır” demeniz önemlidir, çünkü çocuğunuz bir kez bile olsun istediğini elde ederse bunu başka bir sefer de başarabileceğini düşünür.

• Çocuğunuza onunla bu şekilde konuşmayacağınızı, ancak sakinleştiğinde konuşmanızın mümkün olduğunu belirtip davranışını görmezden gelmek ve odayı terk etmek davranışın sönmesine yardımcı olur.

• Öfke nöbeti sırasında çocuğunuzu ikna etmeye veya anlaşma sağlamaya çalışmak nöbetin uzamasını sağlar. Çocuğunuz bu şekilde öfke nöbeti geçirirken onu dinlemeyeceğinizi anlamasını sağlayın. Çocuğunuzun sakin olduğu başka bir zamanda bu konuşmayı yapabilirsiniz. Çocuklar öfke nöbetleri sırasında söylediklerinizin çoğunu duymazlar. Üstelik öfke nöbeti sırasında onunla konuşmaya çalışırsanız, bu tarz bir davranışın kabul edilemez olduğu konusundaki mesajınızı zedelemiş olursunuz.

* Çocuğunuzun öfke nöbetleri ile baş etmek için teşvikler sunmak faydalı olabilir. Çocuklar genellikle yapmak istemedikleri bir şey için öfke nöbeti sergilerler. Bu durumda istenmeyen davranışın ardından verilecek düzenli bir teşvik öfke patlaması olma ihtimalini azaltır. Örneğin

çocuğunuz her ödev yapması gerektiğinde öfke patlaması yaşıyorsa ödevinin ardından ona sunacağınız ufak teşvikler (en sevdiği çizgi filmi izlemek, onunla keyifli bir oyun oynamak gibi) ödevini bitirmek konusunda ona motivasyon sağlar. Ancak bu tür teşvikler:

• çocuk için motive edici olmalı,

• kendisinden istenen davranışı yaptığı her seferinde verilmeli,

• kendisinden istenen davranışı yapmadığında verilmemeli, ve bu konuda istikrar sağlanmalı,

• kendisinden istenen davranışı yapmadığında pazarlık yoluyla daha ufak teşviklerle

değiştirilmemeli (TV izleyemezsin ama tablette bir tane oyun oynayabilirsin gibi). Çocuğunuzun yaptığı olumlu davranışları pekiştirmek de öfke nöbetlerini söndürmek yolunda önemlidir. Öfke patlamaları yaşayan çocuklar bazen ebeveynlerinin dikkatini ancak bu nöbet zamanlarında çekebildiklerini düşünürler. Negatif de olsa ebeveyninin ilgisini çekmeyi başaran çocuk bu davranışına devam eder ve bu durum zamanla bir kısır döngüye dönüşür; ebeveyn çocuk ilişkisi zarar görmeye başlar. Bu kısır döngüyü kırmak için çocuğunuzun olumlu davranışlarına odaklanmakta ve bu tür davranışları övmekte fayda vardır. Örneğin çocuğunuz kardeşiyle oyuncaklarını paylaştığında, elinizi çocuğunuzun omzuna koyarak “kardeşinle oyuncaklarını paylaşman çok hoşuma gitti” deyip çocuğunuzun çabasını farkettiğinizi göstermiş olur ve bu tür davranışlarını teşvik edebilirsiniz. Böyle övgülerde bulunurken, çocuğunuzun genel davranışları ya da karakterini değil özellikle bellirli bir davranışı hedef almaya özen gösterin. “İyi bir çocuk olduğun için teşekkürler” yerine “Ahmet, senden istediğimde oyuncaklarını kutuya koyduğun için teşekkür ederim” cümlesi pekiştirilmek istenen davranışı hedefler, çocuk için net bir mesaj içerir ve olumlu davranışa dikkat çeker.

Öfke nöbetlerini söndürmek için verilen bu önerilerin yanı sıra çocuğunuzun özellikle hangi zamanlarda ve hangi ebeveyne karşı bu tür patlamaları sergilediğini gözlemlemek davranışı söndürmek yolunda önemlidir. Çocuk eğer özellikle belli bir ebeveyne karşı bu tür patlamaları yapıyorsa ebeveyn çocuk ilişkisinde yanlış oturmuş bazı taşlar olması mümkündür. Tüm bu önleyici adımların yanında yapılması gereken belki de en önemli şey çocuğunuzun neden bu tür davranışlar

sergilediğini anlamaya çalışmaktır. Öfke patlamaları bazen sadece yanlış oturmuş davranış kalıplarından kaynaklanırken bazense çocuğun bize vermeye çalıştığı bir mesaj da içerebilir.