



ÇOCUKLARDA ÖFKE VE ŞİDDET DAVRANIŞI

Mutluluk, üzüntü, heyecan, korku gibi öfke de insana ait en doğal duygulardan biridir. Genel olarak insan; herhangi bir konuda engellediğinde, haksızlığa uğradığını düşündüğünde, hayal kırıklığı yaşadığında, tehditle karşılaştığında ya da incindiğinde öfkelenmektedir. Çocuklar da yetişkinler gibi bunlar ve bunlara benzeyen durumlarla karşılaştıklarında öfkelenirler.

Öfke, insanlarda ve hayvanlarda dışarıdan gözlenebilen değişikliklere yol açmaktadır. Öfkeli insanlar çoğunlukla bağırır, yumruklarını sıkırlar, dişlerini gösterirler veya tehditkâr bir yüz ifadesi sergilerler. Genellikle kavgaların çoğu insanların öfkelerini kontrol edememesi sonucu ortaya çıkar. Öfkenin amacı, insanların tehdit olarak algıladıkları davranışı durdurma çabasıdır, öfkeli insanlar olayları tarafsız bir şekilde değerlendirme ve davranışlarını kontrol etme yeteneklerini kaybederler.

Şiddet; daha çok insanlarda ve topluluk halinde yaşayan hayvanlarda otorite sağlamak, karşı tarafı sindirmek ve karşı tarafa zarar vermek için uygulanan psikolojik davranış türüdür. Şiddet duygusu saldırganlık duygusunu da beslemektedir ve saldırganlık da öfke duygusunun artmasıyla ortaya çıkmaktadır. Öfke ve şiddet birbirini etkileyen duygulardır. Öfke daha çok kişinin kendi kendine zarar vermesiyle ortaya çıkarken şiddet, karşı tarafa zarar verme hatta zaman zaman kişinin bundan zevk almasıyla da sonuçlanabilir. Sinirli bir baba, çocuğu istediğini yapmadığında ona şiddet uygulayabilmektedir ya da annesi babası tarafından şiddete maruz kalan çocuk bu davranışı gördüğünde davranışı normalleştirebilir ve girdiği ortamlarda da (okul, arkadaş ortamı vb) aynı davranışı sergileyebilmektedir. Çocukları şiddete yönelten etkenlere baktığımızda en önemli duygunun engellenme duygusu olduğu görülmektedir. Özellikle istediğimize sahip olamamak, yapmak istediğimiz şeye uygun ortam bulamama çocuklarda şiddet eğilimini tetikleyen unsurlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Şiddet, çocuklarda öğrenilen davranışlardandır. Çocuklar şiddeti televizyonda gördüklerinden ve bilgisayarda oynadıkları şiddet oyunlarından öğrenebilmektedir ve model alarak da uygulayabilmektedir. Yapılan bilimsel çalışmalar çocuğun izlediklerini model alıp arkadaşlarına da uyguladığını göstermiştir. Ne tür şiddeti izliyorsa o tür şiddeti arkadaşlarına uyguladığı ortaya çıkmıştır. Öfkeyi ifade etme tarzımız, bize müdahale edilmesi gereken bir konu olup olmadığı hakkında bilgi verir.

Öfkeyi doğru şekilde ifade edebilme becerisi öfke kontrolü olarak tanımlanmaktadır. Sözel veya fiziksel şiddet olmaması, saldırgan davranışlar sergilememesi, çocuğun kendisine ya da çevresindeki kişi veya eşyalara zarar vermeden öfkesini ifade etmesi, öfke kontrolü becerisine sahip olduğu anlamına gelmektedir. Bu beceri zamanla geliştirilebilmektedir.



Çocuklarda Öfke Kontrolü Nasıl Sağlanır?

1. Öfkeyi Harekete Geçiren Nedenleri Tanımlama ve Bedensel Değişiklikleri Fark Edebilme

Çocukların öfke yaratan durumla karşı karşıya kaldıklarında, öfkelenenlerine işaret eden içsel uyarıları fark etmeleri ve tanımaları, öfke denetiminde önemlidir. Çocuklara, öfkelenmeden hemen önce kendilerinde belirli bazı fizyolojik değişikliklerin ortaya çıktığı öğretilmelidir. Pek çok çocuk genellikle kendisinde öfke öncesi ortaya çıkan bu “bedensel değişikliklerin” farkında olmayabilir. Ancak bu “bedensel değişikliklerin” tanınması ve fark edilmesi öfke denetimi için çok önemlidir. Bu değişimler çocukların öfkelenmeden hemen önce öfkelenenlerini onlara bildiren bir “uyarıcı siren” özelliği gösterir. Öfkelenmeden hemen önce bedenlerinde ne olduğunu fark etmeleri ve tanımaları, çocukların ilgiyi kendilerine yönelterek davranışlarını kontrol etmelerine ya da ortamdaki uzaklaşıp gitmelerine olanak sağlamaktadır. Çocukların içsel-bedensel uyarıcıları tanımalarına yardım etmenin en kolay yollarından biri, onlara “öfkelenmeden hemen önce bedeninde ne dikkatini çektin?” sorusunu sormak ve yanıtlamalarına yardımcı olmaktır.

2. İlginin Başka Yöne Kaydırılması

Öfkesini denetim altına alma sorunu yaşayan çocuklarla çalışırken çalışmanın amaçlarından biri, çocuklara olayların kendi istedikleri yönde gelişmediği durumlarda öfkelenmemeyi nasıl başaracaklarını öğretmektir. İlginin başka yöne kaydırılması, “kendi öfkelerini ve onları öfkeliendiren durumu düşünmek yerine, daha farklı şeyleri düşünebilme becerisini kazandırmak” biçiminde tanımlanır. Çocuklarda ilginin başka yöne kaydırılması oldukça zordur. Çünkü çocuklar öfkeli oldukları zaman başka bir şey düşünmek yerine, sadece onları öfkeliendiren kişi ya da durumu yoğun bir biçimde düşünme eğilimindedirler. Bu nedenle çocukların öfkelenmeye başlamadan önce ne düşündüklerini fark etmeleri ve bilmeleri önem taşımaktadır. Çocukların, ilgilerini başka yöne kaydırabilmeyi öğrenebilmeleri için öfkeleri yoğunlaşıp patlamadan önce, diğer bir ifadeyle, öfkelenenlerine ilişkin ipuçlarını fark ettikleri anda öfkelerini ya da öfke yaratan durumu düşünmek yerine önceden belirlemiş oldukları “hoş bir sahneyi” düşünme yönünde cesaretlendirilmeleri gerekir. Öfkelenenlerine ilişkin ipuçlarını algıladıkları anda, hayal etmeleri önerilen bu sahne ya onların en mutlu oldukları bir sahne ya da onları rahatlatıcı bir senaryo olmalıdır. (Kutlanmış oldukları en güzel doğum günü partisi vb.)

3. Duygu Farkındalığı

Çocuklara farklı duygular ve bunlara yol açan durumları anlatmak için çeşitli yüz ifadeleri kullanılmalıdır. İnsanlarla ve olaylarla ilgili duygularını her zaman sözcüklerle ifade etmeleri gerektiği onlara söylenmelidir. Böylece içinde buldukları duygu durumunu tanımlayıp buna uygun şekilde kendilerini ifade edebilirler. “Şu an çok kızgınım, bu yaptığın beni çok sinirlendirdi.” gibi sözel tanımlamalar duygularını anlamaya ve onları doğru yönetmeye zemin hazırlamaktadır.

4. Model Alma

Çocukların en etkin öğrenme yollarından biri model almadır. Bu sebeple ebeveynleriyle iletişimlerinde gözlemledikleri anne ya da baba gürü onlar için en önemli referanstır. Dolayısıyla ebeveynlerin kendi öfkelerini kontrol etmek için kullandıkları yöntemler çocuklar için örnek olmaktadır. Anne babalar, öfkeli oldukları zaman çocuklardan da beklenen duygularını tanımlama, bedensel değişimlerin farkında olma, kendini sakinleştirebilme gibi becerileri günlük yaşantılarında kullanmalıdır.



5. Hayal Oyunu

Anne babalar çocuklarıyla çatışma ve kavga içeren hayali bir durum yaratarak çocukların alternatif çözüm yolları geliştirmelerine zemin hazırlayabilir, oyuncak ve pelüş bebek kullanarak olay ve hissedilen duygular hakkında konuşabilirler.

Çocuklara öfkelenmesinin normal olduğunu, bu duyguyu hissetmeye hakkı olduğunu ancak öfke duygusunu şiddetle ifade etmemesi gerektiği bilincini, okuldaki öğretmenler ve ailelerden öğreneceğini unutmamalıdır.

Özel Tanı Koleji
Rehberlik Servisi