

## T. EMLAK BANKASI ATAŞEHİR ANAOKULU REHBERLİK SERVİSİ

### Çocukluk Döneminde Öfke Nöbetleri

---

Öfke nöbetleri her anne babanın korkulu rüyasıdır. Bu nöbetler aniden de oluşabilir, yavaş yavaş da gelişebilir. Ama ne olursa olsun çocuğunuzu öfkeden çılgına dönmüş ve dizginlenemez vaziyette görmek her ebeveyn için çok üzücüdür.

**Öfke nöbetleriyle en etkili şekilde başa çıkabilmek için öncelikle bu nöbetlerin neden ortaya çıktığını anlamak gerekir. Bunun üç sebebi vardır:**

İlki, çocuğunuzun algısı ve anlama kabiliyeti, elinden gelip de yapabildiklerinden çok daha öndedir. Yani çocuğunuz birçok şeyi anlayabilse de bunlara düzgün cevap verebilmesi için daha zamana ihtiyacı vardır. Bu durum bilişsel, fiziksel ve dil yeteneklerinin hepsi için geçerlidir. Kendinizi onun yerine koyup bir şeyi çok istediğinizi ama nasıl isteyeceğinizi bilemediğinizi hayal edin.

İkincisi, bağımsız olma isteğidir, yani kendi kendine bir şeyler yapabilme arzusu. Bu arzu hepimizin içinde var olan hayatta kalma mekanizmasıdır. Bu yüzden her şeyi kendi kendimize yapmaya çalışırız. Kısacası çocuğunuz bir şeyi kendi başına yapmak istediğinde bunun için ısrar etmemek onun elinde değildir. Aslında bakarsanız sürekli kendi kendine bir şeyler yapma girişimleri karşısında mutlu olmalısınız. Bu ısrarları onun sağlıklı olduğunu ve geliştiğini gösterir.

Okul öncesi çağıdaki çocukların öfke nöbetlerine yatkın olmalarındaki üçüncü sebep ise, hareketlerinin başka insanlar üzerindeki etkilerini anlamıyor oluşlarıdır. İnsanların duygu ve düşüncelerini bilemedikleri için aykırı davranışlarda bulunabilirler. Sonuç olarak, onlara hayır dendiğinde yapmayı çok istedikleri şeyden uzaklaştırıldığında bu duruma anlam veremeyip düş kırıklığı ve öfke hissederler. İşte o zaman çocuğunuz öfkelerini ağlayarak, çığlık atarak, tekme vurarak dışa vuracaktır.

**Öfke nöbetlerini önlemek için;**

Çocuğunuzun uyarıcı sinyallerini öğrenin. Çocuğunuz düş kırıklığı ve öfke hissetmeye başladığında gerginleşir. Bu gerginliği geçirmenin en iyi yoluysa, çocuğunuzun dikkatini başka bir yere çekmeniz ve eğlenceli bir şeyler yapmanız ve konuşmanızdır. Uyarıcı sinyallerini hissettiğinizde dikkatini başka bir yere çekin ve biraz enerji harcamasını sağlayın.

Çocuğunuzun yapmak istemediği fakat yapmak durumunda olduğu birçok şey de de öfkelenebilir ve inatlaşabilir. Sizinle yaşayacağı bu çatışmayı eğlenceli bir oyuna çevirebilirsiniz. Oyun çocuğun ruhsal gerginliğini azaltacak ve davranışı yapmasına olanak sağlayacaktır.

Öfke nöbetleri meydana geldiğinde ne yapmanız gerektiğini de bilmeniz gerekiyor. Bunun için biraz planlı olmanız gerekiyor. Unutmayın, çocuğunuz o sırada kızgın gibi görünse de aslında kontrolünü kaybettiği için korkuyor. Onu nazik ve sevecen şekilde kucaklayıp sakinleşmesi için beklerseniz öfkesi büyük ihtimalle dinecektir. Çocuğunuz sakinleştikten sonra öfke nöbetlerinden bahsetmeyin. Hiçbir şey olmamış gibi davranın. Önemli olan çocuğunuza pozitif ya da negatif bir ilgi yöneltmeyip sadece onu güvende tutmaya çalışmaktır. Böylece çocuğunuz öfke nöbetlerinin değmeyecek şeyler olduğunu fark edecektir.

#### KAYNAKLAR:

Blair, Linda : MUTLU ÇOCUK