

## Öfkeli ÇOCUKLAR için

### Öfke Nöbetlerinin Nedenleri

Çocuğunuz aniden gelen öfke nöbetlerinin altındaki temel nedeni öğrenmek ve anlamak önemli bir yere sahiptir. Eğer temel sebebi öğrenirseniz duygularını kontrol edebilir ve çözüme kısa sürede ulaşmasını sağlayabilirsiniz.

Temel dinamikleri anlamak sizlere yardımcı olacaktır. Özlem duygusu, yas, anlaşılmamak, tutarsız tutumlar öfkeye sebep olur. 1- 5 yaş arası çocukların nörolojik gelişimleri tam anlamıyla tamamlanmadığı için duygularını anlamlandıramıyor ve kontrol edemiyorlar.

Sizler için hazırlamış olduğum çocukların öfke nöbetleriyle başa çıkmanın 20 etkili ve kolaylaştırıcı uygulamaları sizlerle paylaşıyorum.

### 1- Krizleri Tetikleyen Faktörleri En Aza İndirmek için Seçenek Sunmak

Bazı durumların krize dönüştüğünü gözlemliyorsanız onları engellemek ve ortadan kaldırmak en doğrusu. Sabahları hangi elbiseyi giyeceği konusunda sorun yaşıyorsanız ona seçenek sunup krizleri en aza indirgemelisiniz.

### 2- Nefes Egzersizleri Yapmak

Krizleri engelleyemediğiniz bir durum yaşadıysanız öncelikle siz derin nefes alıp vermelisiniz. Sizin gerginliğinizi veya sinirlendiğinizi gördüğünde öfke nöbetleri durdurulamaz bir hale gelir. Kendinize tüm çocukların benzer anlar yaşadığını ve bunun çok normal olduğunu hatırlatın.

Çocuğunuza seni anlıyorum ve derin bir nefes alıp vermeni istiyorum ardından senin öfkelendiğin durumu konuşacağız, demeniz faydalı olacaktır. Krize kısa süreli ara vermenizi sağlayacaktır.

Nefes egzersizlerinizde bu teknikleri de kullanabilirsiniz. Baloncuk yapımı, havada baloncukları izlemek çocuğunuzu sakinleştirebilir. Rüzgâr gülü veya mum üflemesini sağlayabilirsiniz. Çocuğunuz yavaş ve sakin bir şekilde üflemeye odaklanacaktır.

### 3- Sayı Saymak

Gözlerini kapatıp 10'dan geriye doğru saymasını isteyebilirsiniz. Birlikte bu çalışmayı gerçekleştirebilirsiniz. Çocuğun kendini rahatsız eden durumdan sıyrılıp başka bir şeye odaklanmasını sağlayacaktır.

#### 4- Durum Deęerlendirmesi Yapmak ve Farklı Alternatifler Üretmek

Olaęan durumu değerlendirin. Kalemi kırıldı ve bu yüzden sinirlendim dediğini düşünelim. Ona: Tamam olabilir, kalemin kırılmış olabilir, bu duygunu daha sağlıklı yaşamak için sence başka ne yapman gerekir? sorusunu yönlendirebilirsiniz.

Çocuğunuzun farklı çözümler üretmesini sağlayın. Eğer çözüm bulamadıysa sizler çözümlerinizi çocuğunuza sunup, hangisi senin için daha iyi? Sorusunu yönlendirip seçmesine imkân verebilirsiniz.

#### 5- Duyguları Puanlandırın

Kızgınlığını 1 ile 10 arasında puanlandırmasını isteyin. 10 dediğini farz edelim. Siz "Peki bunu 7 ye düşürmek için ne yapabilirsin?" sorusunu yönlendirip hem alternatif üretmiş olursunuz hem de ne kadar öfkeli olduğunu anlayabilirsiniz.

#### 6- Yoga ve Meditasyon Yapmak



Kaplumbaęa tekniği ile yavaş yavaş dur-düşün-harekete geç tekniği uygulayabilirsiniz.

Kaplumbaęalar öfkelen-diğinde kabuğunun içine girerler eğer sende istersen kabuğunun içine girip sakinleşt-iğinde kabuğundan çıkabilirsin.

Yogada kullanılan kaplumbağa asanası, yoga hikayeleri ile dinginleşmesine yardımcı olabilirsiniz.

#### 7- Dokunma İhtiyacı

Yumuşak bir top verip öfkelenildiğin zaman bu topu istediğin kadar sıkabilirsin yönlendirmesi yapabilirsiniz. Hacıyatmaz kum torbası, kil hamuru, su, çamur gibi malzemelere dokunup rahatlamasını sağlayabilirsiniz. Kısa sürede faydalı olup öfkesini aktarmasına ve sakinleşmesine yardımcı olacaktır.

### 8- Onu Anladığınızı Hissettirin

Açıklama yapmak yerine onun duygularını adlandırın. Psikolojide bu yönüme aynalama denir.

Arkadaşın oyuncağını elinden aldığı için şu an çok kızgınsın. Şu an bahçeye çıkamadığın için üzüldün gibi.

Bu hem onun duygularını tanımasını kolaylaştırıyor hem de anlaşıldığını hissettiği için krizler daha hızlı yatışıyor.

### 9- Duygunun Resmini Çizip Komik Hale Getirin



Bazen o duygunun resmini çizdirip, üzerinde sohbet edebilirsiniz. Sohbetiniz bittikten sonra durumu komik ve eğlenceli hale getirip aslında öfkelenmesi için bir sebep olmadığını anlamasına yardımcı olabilirsiniz.

### 10- Trafik Lambası Tekniği

Birlikte bir trafik lambası yapın. Ardından: Kırmızı ışıklar olmasaydı ne olurdu? - Arabalar birbirine çarpardı.

İşte biz de öfkelendiğimizde hemen harekete geçerse birbirimize çarpabiliriz ve üzülebiliriz diyerek empati kurmasını ve anlamasını sağlayın.

Bundan dolayı ilk başta kırmızı ışık yandı duralım, sarı ışıkta kendini nefes alarak hazırlayabilirsin, yeşil ışık yandığında arabalar geçer artık sakinsin ve senin için yeşil ışık yandı. Ne yapmak istersin sorusunu yönlendirebilirsiniz veya siz eğlenebileceği oyunları birlikte oynayabilirsiniz.

### **11- Duygu Balonu**

Kırmızı bir balon alın, balonun önüne kızgın yüz çizin. Öfkeli veya mutsuz olduğunda öfkelendiği durumları söyleyip yavaşça şişirmesini isteyin, kızgın yüz ortaya çıkacaktır. Çözüm yolları arayıp balonun yavaşça sönmelerini sağlayabilirsiniz. Her çözüm yolunda balonunuzu biraz söndürün. Balon tamamen söndüğünde sakinleşmiş olacaktır.

### **12- Öfke Kasırgası Kutu Oyunu**

Öfke kasırgası kutu oyunu, çocuklarınıza yaşam becerileri kazandırırken öfke kontrolünü de öğretir. Bu sayede çocuklarınız öfke duygusunu anlamayı, fark etmeyi ve yönetmeyi keyifle oyun oynarken öğrenirler. Bu onların kendi güçlerini de anlamalarını ve hayatla baş etme becerilerini de ortaya çıkartır ve geliştirir.

### **13- Temas ve Sarılma**

Öfke patlamasının en zor anları son bulduğunda ve çocuğunuz sakinleşmeye başladığında yakınlaşmayı deneyebilirsiniz. Sadece 20 saniyelik bir kucaklama kan basıncını düşürür, çocuğunuzun sağlıklı hissettirerek stresin zararlı fiziksel etkilerini azaltır. Belki bir sarılma, belki bir gülümsemeyle tüm havayı değiştirdikten sonra onunla yaşadıkları ve duyguları hakkında konuşabilirsiniz.

### **14- Ortamdan Uzaklaşma**

Stresli ve gergin zamanlarda bu durumun sonsuza kadar süreceğini sanırsınız. Böyle durumlarda ortamı değiştirmek ve eğlenceli bir etkinlik yapmak aile bireylerine ve çocuğunuza iyi gelebilir. İçerideyken dışarı çıkmak, dışarıdayken iç mekânda sessiz bir yere geçmek de sakinleşmek için etkili olabilir.

### **15- Duvarı İtmek**

Bu teknik çocuğun dışarıya çıkmadan ve hatta odadan ayrılmadan stres hormonlarından kurtulmasını sağlayabilir. Çocuğunuzun duvarı 10 saniye boyunca 3 kez itmesini sağlayın. Bu işlem çocuğun rahatlayarak kendisini iyi hissetmesini sağlar.

## 16- Duyguları İsimlendirmek

Özellikle 3-5 yaş arası okul öncesi çocukları bazen duygularını ifade etmekte ve onları tanımlayacak kelimeler bulmakta zorlanabilirler. Kızgın, öfkeli, stresli, üzgün duygularını çağrıştıran hayali isimler bulabilirsiniz.

## 17- Hareket Etmek



Sadece zıplayın, zıplayabildiğiniz kadar yükseğe zıplayın. Hareket etmek stresi azaltan bir faaliyettir.

## 18- Sakin Alana Gitmek

Evde belirlenmiş bir “Sakin Alan” olması çocuğunuzun öfke krizi kontrolden çıktığı zaman geri çekilme ve sakinleştikten sonra ortama yeniden katılma fırsatı verir. Beraber evinizde duygu panosunun da bulunduğu bir sakinleşme alanı dizayn edebilirsiniz.

## 19- Duygu Draması

Duygularını tanıması için aile üyeleri ile beraber psiko-drama yöntemi olan duygu sandalyesi oyunu ile duygu draması gerçekleştirebilirsiniz. Duygularını tanıyan çocuklar bilinçli olurlar ve duygularını anlamlandırır.

## 20- Oyun Terapisi ve Kum Terapisi

Oyun terapisi ve kum terapisi duyguyu, durumu, davranışı değiştirmeyi sağlar ve kalıcı hale gelmesine yardımcı olur. En etkili terapi yöntemi olarak uygulanmaktadır.

Kaynak:<https://abdulkadirozbek.com.tr/cocuklarin-ofke-nobetleri/>