



REHBERLİK SERVİSİ BİLGİLENDİRME BÜLTENİ

(ŞUBAT 2022)

ÇOCUKLARDA ÖFKE, SALDIRGANLIK, BAŞ ETME YOLLARI VE AİLELERE ÖNERİLER

Öfke duygusu, temelinde engellenme ve korku durumları karşısında ortaya çıkan bir tepkidir. Belirli bir derecede öfke, karşılaşılan engeli aşmak, hoş olmayan durumdan kurtulmak için normal bir duygu olarak kabul edilir. Çocuğun öfkelenmesine neden olan engellerin birçoğu, biz büyükler için anlamsız gelebilir. İstedğini elde edemeyen ya da oynanması engellenen çocuk, öfkeden bağırıp, çağırıp, tepinebilir. Bu durum büyükler için anlamsız olabilir. Oysa çocukluk çağında, belirli engeller karşısında öfkelenmek kişiliğin korunması, saygınlık kazanması ve bu saygınlığın sürdürülmesi açısından yapıcı yönde rol oynar. Ancak bu duygunun şiddeti ve dile getiriliş biçimi önemlidir.

Saldırganlık, öfkenin dışa yansıyan şeklidir. Çocuğun güvenlik, mutluluk ya da başka bir gereksiniminin şekil değiştirerek başka bir biçimde ortaya çıkmasıdır. Saldırganlığı kişisel bir yaralanmanın bir başka şekilde sonuçlanması olarak tanımlayabiliriz. Bu yaralanma sonucu çocuğun akranlarına vurması, ısırması, eşyaları fırlatması, tekmelemesi, tükürmesi ve zarar vermeyi amaçlayan tehditler şeklinde sözel saldırılarda bulunması gözlenebilir. Ancak yine saldırganlık davranışının da şiddeti ve dile getiriliş biçimi oldukça önemlidir.

Sürekli ve aşırı biçimde saldırgan olan çocuk sinirli, anlaşılmaz ve aşırı geçimsizdir. İlişkileri gergin ve sürtüşmelidir. Hemen parlar ve kavgaya hazırdır. Durmadan kuralları çiğner ve ceza görür. Bu çocuklar cezadan etkilenmez ya da kısa süreli etkilenmiş gibi görünürler. Olağan anlaşmazlıkları bile bilek gücüyle çözmeye çalışırlar. Tepkileri ölçsüz ve durumla orantısızdır. Öfkesini yenemez ve hep kendini haklı çıkarmaya çalışır. Bu çocuklar evde okulda sürekli sorun yaratırlar ve yetişkinlerle sürekli çatışma içindedirler.

NEDENLERİ

1. Çocuğun engellenmeye karşı düşük toleransı(sınırsızlık, kuralsızlık)
2. Kişilik özellikleri
3. Çocuğun psikolojik ihtiyaçlarının yerine getirilmemesi
4. Anne ya da babanın sorunlarını çözmeye yöntemini öfke ve saldırgan davranışlarla göstererek model olması

5. Çocuğun sosyal çevresi tarafından aşağılanma, küçük düşürme, sözlü ya da fiziksel cezalandırmalar
6. Parçalanmış aileler
7. Tutarsız disiplin anlayışı
8. Televizyon, sinema ve bilgisayar oyunlarındaki öfke ve şiddet unsurlarının davranışlar üzerinde tetikleyici, hızlandırıcı ve özendirici etkisi
9. Ailenin oyun sırasında zarar gören çocuğuna "senin elin armut mu topluyor sende vursaydın.", "iyi yapmışsın." yaklaşımıyla olumsuz davranışı pekiştirmesi

AİLELERE ÖNERİLER

- Her şeyden önce ana-baba çocuğa saldırganlık modeli olmamalıdır. (Evinde dayak yiyen bir çocuk varsa kardeşini dövebilir, kardeşi yoksa okulda en ufak bir sorunda arkadaşına vurabilir ya da hayvanlara eziyet ediyor olabilir.) Çünkü saldırgan davranışlar çok çabuk örneklenebilir.
- Saldırgan davranışlara çok fazla tolerans gösterilmemelidir. Çocuğun istekleri bu tip davranışlar yapınca yerine getiriliyorsa, çocuk saldırgan davranışları isteklerini yaptırmada araç olarak görmeye başlar. Bu yolla istekleri yerine getirilmemelidir. Saldırgan davranışlar ödüllendirilmemeli ve onun bu davranışının istenmeyen bir davranış olduğu hemen gösterilmelidir.
- Saldırgan davranışlar kesinlikle dayakla cezalandırılmamalıdır. Ana-babanın ilgisi sevgisi azaldığında ve fiziksel cezalar uzun süre devam ettiğinde, çocukta saldırgan, asi, sorumsuz davranışlar gelişir. Saldırgan davranışlar ortaya çıktığında, yetişkinler sakin davranmalı, anormal duygusal tepkiler yerine ben dilini kullanmalıdır. (Böyle davrandığın için üzüldüm) şiddet saldırgan davranışın hemen bitiminde uygulandığı zaman, onun hemen kesilmesini sağlayabilir ancak, çocukta düşmanca duygular geliştirir.
- Çocuk gergin ve sinirliken onunla tartışmamalı, sakinleşmesini beklemeli ve daha sonra davranışı ile ilgili konuşulmalıdır. Örneğin, bir an önce sakinleş ve sakinleştiğin zaman konuşalım. Şu an seni anlamıyorum... gibi
- Çocuğa yaşına uygun çeşitli sorumluluklar verilmeli, başarabileceği kadarıyla birçok şeyleri başlatıp, bitirmesi sağlanmalıdır. Çocuk başarıma duygusunu yaşamalıdır.
- Çocuğa saldırgan davranışının dezavantajları gösterilmelidir. Saldırgan davranışları ile isteklerini elde edemeyeceğini, aksine istediği şeyleri kaybettiğini görmeli ve yaşamalıdır.
- Çocuğun dışarıda oynamasına izin vermek, çocuğun gerilimini azaltır ve enerjisini boşaltma imkânı sağlar. Uygun şartlarda mutlaka enerjisini dışarıda oynayarak boşaltmasına fırsat verilmelidir.
- Saldırgan davranış diğer çocukların güvenliğini ciddi bir şekilde tehdit etmedikçe bu davranışın üstünde durmamak gerekir.
- Çocuk saldırgan modellerle karşı karşıya getirilmemelidir. TV deki şiddet içeren programları seyretmesi engellenmelidir.
- Her yaş ve dönemde çocuğun temel ihtiyaçları zamanında yerine getirilmelidir.

Süheyla ŞAHİN

Klinik Psikolog, Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen