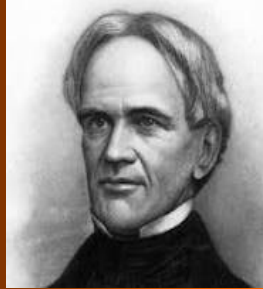


NERELERE BAŞVURABİLİRİZ?

- ⇒ *Sınıf Rehber Öğretmeni,*
- ⇒ *Okul Rehberlik Servisleri,*
- ⇒ *Okul İdareleri,*
- ⇒ *Bölgenizdeki Rehberlik ve Araştırma Merkezleri,*
- ⇒ *Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüklerine*



Kızgınlık geçici bir deliktir. Bu yüzden duygularınıza sahip olun. Yoksa onlar size sahip olur.

Horace MANN



ARTUKLU

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

**ADRES: SAVUR KAPI MAH.NO:11 MEYDANBAŞI
ENDÜSTRİ MESLEK LİSESİ KARŞISI MERKEZ/MARDİN**

TEL: 0(482)212 81 23

WEB: mardinram.meb.k12.tr

REHBERLİK HİZMETLERİ



ÇOCUKLARDA ÖFKE VE SALDIRGANLIK



**ARTUKLU
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ**

ÇOCUKLARDA ÖFKE VE SALDIRGANLIK

Çocuklarda ortaya çıkan öfke duygusunun kökenleri, aslında yetişkinlerin hissettiği öfke ve kızgınlığın kaynaklarıyla benzerdir. Çocuklar istekleri gerçekleşmediğinde ve bazı ihtiyaçları karşılanmadığında öfke hissederler. Tıpkı büyükler gibi çocuklarında temel bir takım ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaçların kimileri fiziksel kimileri de duygusal motivasyonlardan kaynaklanır. Çocukların bazı temel ihtiyaçları şunlardır:

- ⇒ Kendilerini güvende hissetmek
- ⇒ Fiziksel ihtiyaçlarının karşılanması
- ⇒ Onaylanmak, kabul görmek
- ⇒ Sevildiğini hissetmek, ilgi görmek
- ⇒ Kendisine saygı duyulduğunu bilmek
- ⇒ Önemli olduklarını bilmek
- ⇒ Yakın ve anlamlı ilişkiler kurmak
- ⇒ Kendilerine ve yapabilecekleri şeylere güvenmek



Bu ihtiyaçların karşılanmadığında ya da yetersiz düzeyde karşılandığında çocukta ortaya çıkacak duygulardan birisi de öfkedir.

Kimi zaman öfke duygusu, ifade edilemeyen engellenmişlik ve kırgınlık duygularının yansıması olarak ortaya çıkan ikincil duygusal tepkidir. Kimi zamanda çocuklar ihtiyaçları yeterli düzeyde karşılandığı halde, isteklerine ulaşma aşamasında yaşadıkları olaylara öfkeyle tepki verebilirler. Çocuklar isteklerine ulaşmaya çalışırken karşılarına çıkan sınırlara karşı daha tepkiseldirler.



Çoğu kez anne ve babalar, çocuklarında gözlemledikleri öfkeye karşı nasıl yaklaşacakları konusunda kararsız kalırlar. Anne babalar genellikle çocukları gözle görülür davranışlarına odaklanma ve bu davranışlarda ortaya çıkan sorunları çözmeye çalışma eğilimindedir.

Burada dikkat edilmesi gereken nokta, vurma ya da ağlama davranışlarının geride yatan öfke duygusunun açığa çıkardığı birer davranışsal sonuç olduğudur. Çocuğun öfkesinin kaynaklarını araştırmadığınız ve temel sorunlarını ele almadığınız sürece çocuğunuz hissettiği duyguları öfke ve saldırganlık gibi olumsuz biçimlerde dışa vurmaya devam edebilir.

AİLELERE ÖNERİLER

- * Anne babalar çocuklarının olumlu duyguları kadar kaygı ve öfke gibi olumsuz duygularına karşı da duyarlı olmalıdır. Çocuğunuz öfkeli olduğunda, bunu görmezden gelmeden sakin ve yapıcı yaklaşımı benimsediğinizde, ortaya çıkmış bu öfkenin kaynaklarını anlayabilmeniz ve altta yatan temel duygu ve ihtiyaçları fark ederek çocuğunuza yardım edebilme olasılığınız çok daha yüksektir.
- * Çocuğunuz kendisine ya da etrafına zarar verme riski olan davranışlar gösterdiğinde bu davranışını kesin olarak sonlandıracak önlemler almanız gerekir. Çocuklar başkalarına zarar vermelerine izin vermeyeceğinizi kesin olarak öğrenmelidir.



- * Çocuğunuza saldırgan davranışını sonlandırmasını kesin ve kararlı bir ses tonu ile ifade edin. Eğer durmazsa gerekirse onu ortamdaki fiziksel olarak uzaklaştırın. Örneğin başka bir odaya götürün ve sakinleşene kadar bekleyin. Bu bekleme süresinin uzunluğu çocuğun yaşıyla doğru orantılıdır.