



# E- VELİ BÜLTENİ

## ÇOCUKLARDA ÖFKE KONTROLÜ

### Bu sayıda:

Çocuklarda Öfke Kontrolü	1
Çocuklarda Öfke	1
Öfke Problemi Nasıl Anlaşılır	2
Öfke Problemi İçin Neler Yapılabilir ?	2
Öfke Problemi Nasıl Önlenebilir ?	3
Bir Öykü	4

Öfke, tüm insanlar tarafından yaşanan temel, insani bir duygudur. Genellikle duygusal yaralanmadan tetiklenmiş öfke; incindiğimizi, suistimale uğradığımızı, görüşümüze karşıt gelindiğini düşündüğümüzde veya kişisel hedeflerimizden bizi uzaklaştıran bir engelle karşılaştığımızda meydana çıkan sevimsiz bir duygu olarak deneyimlenir. Öfke deneyimi yaygın olarak kişiden kişiye değişir. Kontrolde çıkan öfke, arkadaşları ve aile üyelerini



yabancılaştırır. Aynı zamanda sağlık sorunları ile bir ilişkisi vardır. Düşmanca, agresif öfke sosyal izolasyon riskini de artırır. Bunlar, öfkeyi düzgün bir şekilde yönetmeyi öğrenmenin iyi bir fikir olmasının birkaç nedenidir (Mills, 2005).

Mutluluk, üzüntü, heyecan, korku gibi öfke de insana ait en doğal duygulardan biridir. Genel

olarak insan; herhangi bir konuda engellediğinde, haksızlığa uğradığında, hayal kırıklığı yaşadığında, tehditle karşılaştığında ya da incindiğinde öfkelenmektedir. Çocuklar da yetişkinler gibi bunlar ve bunlara benzeyen durumlarla karşılaştıklarında öfkelenirler. 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 ziksel şiddet olmaması, saldırgan davranışlar sergilememesi, çocuğun kendisine ya da çevresindeki kişi veya

Bülten Tarihi 03.11.2021

## Çocuklarda Öfke

Ebeveynler çoğu zaman çocuklarının öfkeli davranışlarını anlamazlar. Öfke nöbetleri çok küçük çocuklar için normaldir ama öngörülebilir davranışların ötesine geçen tehditler veya eylemlere dikkat edilmesi gerekir. Sık sık görülen

şey, ebeveynlerin çocuklarının şiddetli patlamaları ile uğraşmaktan veya yardım istemekten ziyade çocukları için mazeret üretmeleridir. Bir çocuğun öfkesi yükseldikçe, bazı ebeveynler taleplerini yerine getirerek onu

yatırtırmaya çalışabilir veya onu sakinleştirmek için memnun etmeye çabalayabilirler. Bazıları öfkenin iyi bir şey olduğunu rasyonalize edebilir ve bir çocuğun öfkesini boşaltmasına ve hatta çığınca davranmasına izin verebilir (Nogales, 2012).

## Çocuklarda Öfke Problemi Nasıl Anlaşılır ?

- Kendi sorunları için başkalarını suçluyor.

- Öfkeli ya da üzgün hissettiğinde bir şeyleri kırıp zarar veriyor.

- Ne zaman sinirlense onu yatıştırmak için çok fazla zaman harcıyor.

- Herhangi bir değişiklikten hoşlanmıyor ve buna zorlandığında aşırı tepki gösteriyor.

- Diğer çocuklarla oynarken oyunun kurallarını değiştiriyor.

- Engellendiğinde nefret dolu şeyler söylüyor.

- Disiplinle karşılaştığında

negatif, yavaş ve yapması gereken şeye direnir bir pozisyona girer.

- Her şey huzur içinde olsa bile üzülme ve sinirlenme için argümanlar arar.

- Arkadaşlarına karşı dışlama, küçümseme ve haklarında şikâyet etme davranışları gösterir.



- Öfkeli olduğunda kontrolünü kaybeder ve bunu vücut dili ile açıkça gösterir.

- Her öfkeli olduğunda kötü bir dil kullanır.

- Yeni bir şey öğrendiğinde kolayca sinirlenir ve başka bir şey yapmak ister.

- İnatçıdır ve doğru ses tonu veya yaklaşımı kullanmadığınız sürece yapması gereken şeyi yapmayı reddeder.

- Arkadaşları tarafından birlikte oyun oynamayı sevilmeyen biridir.

Diğer çocuklarla kavga eder ve öfke kontrolü yaşar.



Bir adam: "Ya Resûlallah, bana nasihatte bulun."  
dedi.

Resûl-i Ekrem (s.a.v.):  
"Öfkelenme!" buyurdu.  
Adam sözünü birkaç kere  
tekrarladı. Allah Resûlü  
her defasında  
"Öfkelenme!" dedi.  
(Buhârî, Edeb, 76)

## Çocuklarda Öfke Problemi İçin Neler Yapılabilir ?

Esas olan çocuk büyüdükçe ve geliştikçe saldırganlığı oluşturan gücü, toplumsallaşmanın kurallarıyla bağdaşır şekilde yararlı uğraş alanlarına dönüştürülmesi ve çocuğun uyumlu

davranışlara yönelmesini sağlamaktır.

Spora ve yarışmalara yönelen çocuk ve gençlerde saldırganlık dürtülerinin büyük ölçüde deşarj olduğunu

kabul etmek gerekir. Her şeyden önce çocuğa hoşgörü gösterilmeli, ana-baba tutumu olumlu olmalı, çocuktaki saldırganlık yararlı hale dönüştürülmelidir.



Çok fazla saldırgan davranışlara tolerans gösterilmemelidir. Çocuğun istekleri bu tip davranışlar yapınca yerine getiriliyorsa, çocuk isteklerini yaptırmada saldırgan davranışları 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. Ör: Böyle kavga ettiğin zaman rahatsız oluyorum, üzülüyorum gibi kişiler duygu, düşünce ve

ihtiyaçlarını davranış anında dile getirmelidir. Dayak saldırgan davranışa karşılık 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.



## Çocuklarda Saldırgan Davranışları Nasıl Önleyebiliriz ?

1- Herşeyden önce ana-baba çocuğa saldırganlık modeli olmamalıdır

2- Çok fazla saldırgan davranışlara tolerans gösterilmemelidir

3- Saldırgan davranışlar kesinlikle dayakla cezalandırılmamalıdır. Ana-babanın ilgisi sevgisi azaldığında ve fiziksel cezalar uzun süre devam ettiğinde, çocukta saldırgan, asi, sorumsuz davranışlar gelişir.

4- Çocuk gergin ve sinirliken onunla tartışmamalı, sakinleşmesini beklemeli ve daha sonra davranışı ile ilgili konuşulmalıdır.

5- Çocuk başarıya ulaşma duygusunu yaşamalıdır.

6- Çocuğa bu davranışın dezavantajları gösterilmelidir. Saldırgan davranışları ile isteklerini elde edemeyeceğini, istediği şeyleri kaybettiğini görmeli ve yaşamalıdır.

7- Çocuğun dışarıda oynamasına izin verme, bu çocuğun gerilimini azaltır ve enerjisini boşaltma imkanı sağlar .

8- Saldırgan davranış diğer çocukların güvenliğini ciddi bir şekilde tehdit

etmedikçe bu davranışın üstünde durmamak gerekir.

9- Çocuk saldırgan modellerle karşı karşıya getirilmemelidir. TV deki şiddet içeren programları seyretmesi engellenmelidir

13- Her yaş ve dönemde çocuğun temel ihtiyaçları zamanında yerine getirilmelidir.

14- Bu çocukların özellikle baba ile daha çok birlikte olması sağlanmalıdır.



İnsanın kızması, başkalarının hatalarının intikamını kendinden alması demektir.

## ÇAYIRDERE İMAM HATİP ORTAOKULU

Telefon: (436) 526 20 20  
web : <https://malazgirtcayirdereoo.meb.k12.tr>

# E- VELİ BÜLTENİ

## BİR ÖYKÜ...

Hintli bir ermiş öğrencileri ile gezinirken Ganj nehri kenarında birbirlerine öfke içinde bağırarak bir aile görmüş. Öğrencilerine dönüp “insanlar neden birbirlerine öfke ile bağırırlar?” diye sormuş. Öğrencilerden biri “çünkü sükûnetimizi kaybederiz” deyince ermiş “ama öfkelendiğimiz insan yanı başımızdayken neden bağırırız? O kişiye söylemek istediklerimizi daha alçak bir ses tonu ile de aktarabilecekken niye bağırırız?” diye tekrar sormuş. Öğrencilerden ses çıkmayınca anlatmaya başlamış: “**İki insan birbirine öfkelendiği zaman, kalpleri birbirinden uzaklaşır. Bu uzak mesafeden birbirlerinin kalplerine seslerini duyurabilmek için bağırarak zorunda kalırlar. Ne kadar çok öfkelenirlerse, arada açılan mesafeyi kapatabilmek için o kadar çok bağırmaları gerekir.**”

“Peki, iki insan birbirini sevdiğinde ne olur? Birbirlerine bağırarak yerine sakince konuşurlar, çünkü kalpleri birbirine yakındır, arada mesafe ya yoktur ya da çok azdır. Peki, iki insan birbirini daha da fazla severse ne olur? Artık konuşmazlar, sadece fısıldaşırlar çünkü kalpleri birbirlerine daha da yakınlaşmıştır. Artık bir süre sonra konuşmalarına bile gerek kalmaz, sadece birbirlerine bakmaları yeterli olur. İşte birbirini gerçek anlamda seven iki insanın yakınlığı böyle bir şeydir.”

Daha sonra ermiş öğrencilerine bakarak şöyle devam etmiş: “Bu nedenle tartıştığınız zaman kalplerinizin arasına mesafe girmesine izin vermeyin. Aranıza mesafe koyacak sözcüklerden uzak durun. Aksi takdirde mesafenin arttığı öyle bir gün gelir ki, geriye dönüp birbirinize yakınlaşacak yolu bulamayabilirsiniz.”

