

KAFAN KIZINCA NE YAPMALI?

Anne Babalara...

Çocuklarda Öfkeyi Söndürme Rehberi

Havai fişekler! Her yılbaşında onları can atarak seyretmeye gideriz. Işık patlamasından hemen önceki güçlü çatırtı ve birden bire gözümüzü kamaştıran parlaklık nefesimizi tutup bir sonrakini, ondan sonrakini ve daha sonrakini beklememize sebep olur. Gözlerimizi heyecanla karanlığa diker, izleriz. Hemen ardından da göz kamaştırıcı bir gösteri başlar.

Havai fişekleri, çimenlerin üzerinden, kafamızı kaldırarak, patlamalarla ortaya çıkan, vızıldayan parçaların uzakta olduğunu bilerek seyretmekte bir sorun yoktur. Ancak buna kendi duvarlarımızın arasında yaşanan patlamalardan hafifçe yanmak başka bir meseledir. Öfke sorunu olan çocukların ebeveynlerinin başına gelen de tam budur.

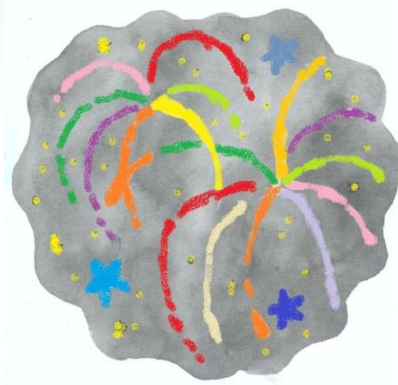
Eğer bu yazıyı okuyorsanız, büyük olasılıkla öfkesinden kaygı duyduğunuz bir çocuğa sevgi besliyorsunuz. Belki de çocuğunuz en ufak bir kıskırtılma yüzünden parlayıp kolayca öfkeleniyor. Belki de çocuğunuz agresif, yumrukları veya sözleriyle saldırıyor. Ya da çocuğunuzun, yıllar sonra hala aksiliklerle başa çıkamaz, kötü durumları daha da beter hale getirmiş, ailesini ve arkadaşlarını kendinden uzaklaştırmış halini gözünüzün önüne getiriyorsunuz.



Kaygılarınız gayet anlaşılır. İlköğretim seviyesinde, sigortaları çabuk atan çocukların bu sorunu mucizevi bir şekilde aşmaları pek mümkün değildir. Genetik yapı, yaradılış ve eğitim faktörlerinin bileşimi, belli davranışların yerleşmesine ve yaşam boyu sürerek bir öfke patlaması modelinin gelişmesine yardımcı olur. Kimse çocuğunun böyle olmasını istemez.



Her ne kadar çocuğunuzun öfkesini bastırmak ya da silmek için bir yol aramak çekici görünse de, bu sayfalarda bulacağınız çözüm bu değil. Sonuçta öfke normal, sağlıklı bir duygudur. Fazla hoşla gitmese de bedenimizin bizi sorunlara karşı uyarma biçimidir. Öfke bizi körükler, yanlışları düzeltmek için ihtiyaç duyduğumuz enerjiyi sağlar. Ancak bildiğiniz gibi, oldukça büyük bir dezavantaj taşır. Öfke göz açıp kapayıncaya kadar kısa sürede kontrolden çıkarak büyüyebilir. Yanlış yerlere yönlenebilir ya da üzücü şekillerde ifade edilebilir. Dolayısıyla çocuklarımıza öfkelenmemeleri gerektiği mesajını vermeyip onlara öfkelerini denetlemeyi ve onu(yıkıcı değil) yapıcı yönde kullanmayı öğrenmelerine yardımcı olmak isteriz.



Bu dönem 1. Sınıf öğrencilerimizle 'Kafan Kızınca Ne Yapmalı' öfke söndürme yöntem çalışmaları ile çocuklarımızın bu yönde beceriler öğrenmesi ve kullanmasına yardımcı olmak için önemli bir adım attık. Bu çalışmaları yaparken "KAFAN KIZINCA" ne yapmalı kitabından yararlandık.

Çocuğunuzun öfke kontrolüne dair becerileri öğrenmesi ve kullanmasına yardımcı olmak konusunda size önemli görevler düşüyor. En başta sizin ve çocuğunuzun nasıl bir yolu takip edeceğinizi önceden bilerseniz daha faydalı bir rehber olursunuz. Çocuğunuzla öfke kontrolüne yönelik etkinlik içeriklerinin anne baba (ya da bir yetişkin) ile araştırılması onun için çok yararlı olacaktır.

Öfke söndürme yöntemlerini kendiniz de uygulayarak çocuğunuza pratik yapmasında yardımcı olabilirsiniz. Tüm yöntemler çocuklara olduğu kadar yetişkinlere de uygundur. Ailedeki herkes bunları uyguladığında, hayat daha mutlu ve huzurlu olacaktır. Çocuğunuzun öfkesi karşısında sizin ya da ailedeki herhangi birinin sükûnetini koruması zor oluyorsa, lütfen bu program sırasında size rehberlik edecek bir uzmana danışın.

Çocuklar (ve yetişkinler) öfkeyi kontrol altına almak için bir dizi beceri edinebilirler: sakinleşmek, soğukkanlılıkla düşünmek, sorunu çözmek ve sonunda yola devam etmek. Çocuklara bu becerileri öğretmek son derece önemlidir, ne de olsa kendine hâkim olmayı bilen çocuklar arkadaşları tarafından daha çabuk benimsenir, derslerinde daha başarılı olurlar ve onlarla yaşamak daha kolay olur. Siz de daha mutlu olursunuz. Kafası Kızınca Ne Yapacağını bilmek, çocuğunuzun, havai fişekleri geceleri gökyüzünde renk cümbüşü yaratmak üzere dışarıya, ait olduğu yere göndermesine yardımcı olur.

