

ÖFKENİN İPUÇLARI

Şiddet eğilimi olan, sık sık kavga eden, kendine zarar veren, davranış sorunları olan çocuklara öğretmenler nasıl yaklaşacağı konusunda kararsız kalmakta ve zorlanmaktadır.

Kişiler öfkeliyken çoğunlukla hissettiklerini saldırgan şekilde, hakaret ederek, küçük düşürerek, fiziksel şiddet uygulayarak dışa vururlar. Bu uygun olmayan tepkiler sadece saldırgan davranışlar olmak zorunda değil. Kişiler öfkeliyken hissettiklerini pasif şekilde de yaşayabilirler. Susmak küsmek, kendine zarar vermek, bastırmak ve duygularını içine atmak gibi. Bu şekil de kişi kendini baskı altına almış ve kendine zarar vermiş olur.

Öfke Bazen Pasif Bir Şekilde Ortaya Konabilir ve Bu Durumda Kişi Kendine Zarar Verebilir. Bu Şekilde Kendine Zarar Vererek Öfkesini Yönetmekte Zorlanan Öğrencilere Yaklaşırken:

- Yaklaşımınız nötr olmalıdır ("kes/yap" veya "kesme/yapma" demekten kaçının).
- Kendini kesen birine tıbbi müdahale gerektirip gerektirmediğini kontrol edin.
- Kesici ister derin ister hafif olsun mutlaka pansuman yapılmasını sağlayın.
- Her kendine zarar verme, intihar değildir.
- Kendine zarar verme genelde sorunlarla sağlıklı başa çıkma yöntemlerini bilmeyenlerde görülür
- Bir psikiyatriste yönlendirme yapsanız da çocuğu okulda izlemeye devam edin.
- Yaptıklarını onaylamayın, ama onu etiketlemeyin.

Unutmayın! Dikkat çekmek için değil, bir sıkıntısını gidermek için kendine zarar veriyor.



Unutmayın!
Öfkenin altında çoğu zaman fark etmediğimiz başka duygular vardır. Örneğin üzüntü, merak, kıskançlık, suçluluk, yalnızlık, anlaşılama, çaresizlik, umursanmama, haksızlığa uğrama gibi.

ÖFKE NEDİR?

İnsanlar doğaları gereği duygulanım yaşarlar.

Gün içerisinde yaşanan bir çok duygu durumu gibi (sevinç, heyecan, üzüntü, şaşkınlık vb..) öfke de sıkça hissedilen temel duygulardan biridir. Tüm duygularımız gibi öfke de normal, herkes tarafından hissedilen ve vazgeçilemeyen bir duygudur. Güçlü hissedilir, bu yüzden insanlara korkutucu gelebilir fakat öfkenin kontrol edilmesi öğrenilebilen bir şeydir.

Kimi insanlar öfke karşısında oto-kontrol mekanizmalarını kullanamaz ve bunun neticesinde beklenen en ilkel davranışı sergileyerek saldırganca davranırlar, bu davranış sonucunda da onarılması güç pişmanlıklar yaşanabilir. Öfkenin makul derecede boşaltılmasının kişiyi rahatlatacağı ve daha iyi hissettireceği yanlış bir kanıdır. Bu konuda yapılan araştırmalar öfkenin spontan bir şekilde dışa vurumunun kızgınlık, öfke ve saldırganlığı daha çok arttırdığını ve sorunları çözmek için yararlı olmadığını göstermiştir.



Unutmayın! Sorunlu davranışlar birden bire ortaya çıkmaz. Bu çocuklarla kurulmuş güvene dayalı bir ilişki bile davranışlarında değişim meydana getirebilmektedir...

ÖFKE YÖNETİMİ ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ



Şiddet öğrenilmiş bir davranıştır. Eğer olumsuz bir davranış öğrenilmişse olumlu bir davranışı da öğretebiliriz.

"Öfke seni kontrol etmeden sen onu kontrol et."

**KARACABEY ÖZEL EĞİTİM
MESLEK OKULU
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi**

ÖFKE YÖNETİMİNDE ZORLANAN ÖĞRENCİLERE NASIL YARDIM EDEBİLİRİM?

➤ Öfkesiyle baş edemeyen bir çocuğa yardım ederken ilk göreviniz, niye öfkeli olduğunu anlamak ve (bunun farkında değilse) onun da anlamasını sağlamaktır. Bu da, dinlemeyi bilmek demektir. Öfkeli çocuklar açık, sakin, anlayışlı ve kendini anlayacak yetişkinlere ihtiyaç duyarlar. Çocuğu, öfkelendiği için azarlamak veya ona kızmak, öfkesini nasıl ifade edeceği ve nasıl sakin olacağı konusunda ona fikir vermez. O konuşurken ona ilgi göstermek, onu dinlemek ve onun söylediklerini dikkatle değerlendirmek yerinde olacaktır.

➤ Çocuğun sakin olduğu bir anda, onu neyin bu kadar öfkelendirdiğini sorarak iç dünyasında hissettiği bir duygu veya kendisine söylenen bir şey ise (alay edilme gibi) bunu fark etmesini sağlayarak öfkesinin kaynağına inilebilir. Bazı çocuklar, özellikle ergenlik öfkeleri hakkında konuşmak istemeyebilirler. Bu durumda ne yapılmaya çalışıldığını açıklamak yerine uzman yardımı istenmelidir.



➤ Öfkeli bir çocuğun kırgınlık duygularına ya da başkalarının satışmalarına vereceği tepkilerde her zaman seçim şansının olduğunu ona göstermek gerekir. Bağırma, vurma, öfke nöbetleri geçirmeyi değil, öğretmenine ve arkadaşına neler hissettiğini söylemeyi tercih edebilir. Bu konuda hangi eylemin iyi sonuç doğuracağını düşünmesi teşvik edilmelidir.

ÖFKE YÖNETİMİNDE ZORLANAN ÖĞRENCİLERE NASIL YARDIM EDEBİLİRİM?

- Öfkeli olmadığı anlarda ya da az da olsa sakin kalarak zor bir durumla başa çıktığında takdir edilmelidir.
- Belli bir süre için öfkesini dışa vurmayacağı ya da anlaştığınız şekillerde dışa vuracağı konusunda onunla anlaşma yapılmalıdır.
- Ona duygularını anlattığı bir günlük tutması önerilebilir. Yazı yazmak zor geliyorsa resim de yapabilir. Bu yolla; kendisini öfkeleniren problemi, bu probleme nasıl tepkide bulunduğunu, bu tepkinin ne gibi sonuçlar doğurduğunu ve problemi halletmek için iyi bir yol olup olmadığını anlatabilir.
- Öğretmenler de çocuktan beledikleri gibi davranmalıdır. Örneğin yaşanan bir çatışmayı çözmek için öfkelerini kelimelere dökebilir ve ona asıl sorunun öfke olmadığını, bunun ifade edilme biçimi olduğunu gösterebilirler. Bu doğrultuda, anne-babaların şu soruları kendilerine sormaları yararlı olacaktır:

"Ben öfkemi olumlu ve yapıcı biçimlerde ifade edebiliyorum mu?"

"Çatışmaları başarılı bir şekilde çözümlenebiliyor muyum?"

"Çocuğuma öfkesini kabul etmeyi ve ifade etmeyi öğrettim mi?"



ÖFKE YÖNETİMİNDE ZORLANAN ÖĞRENCİLERE NASIL YARDIM EDEBİLİRİM?

- Uzlaşma sanatı devreye sokulmalıdır. Her iki tarafın da rahat edeceği bir orta yol bulunmaya çalışılabilir. Sakinleşmek, çatışmaya neden olan konular hakkında daha iyi bir konumda olmayı sağlar.
- Sakinleşmeye Yardımcı Olacak Bazı İpuçları:
 1. Tartışmanın konusunu değerlendirin: Bazen tartıştığınız konu aslında öfkelenmeye veya tartışmaya değmeyecek bir konu olabilir.
 2. Derin bir nefes alın ve 10'a kadar sayın, ağzınızdan herhangi bir kelime çıkmadan önce konuyu biraz düşünün.
 3. Yürüyüşe çıkın: Biraz yürüyüş hem konudan uzaklaşmanızı, hem de sakince düşünmenizi sağlar. Kısa bir yürüyüşün ardından konuyu bambaşka bir gözle gördüğünüzü fark edebilirsiniz.
 4. Sakinleşmek için kendi kendinize konuşmayı deneyin: Kendi kendinize sakinleştirici şeyler söyleyin: "Rahatlamam ve sakin olmam lazım. Şiddetli bir tartışma yaşamak istemiyorum." gibi.
 5. Konuyu doğru çerçvelendirin: Örneğin çocuğunuz size karşı saygısızca davranıyorsa, aslında sorun size saygı duymamasından ziyade öfkesini kontrol edememesinden kaynaklanıyor olabilir. Konuyu bu şekilde doğru "çerçeveye" oturttüğünüzde, çocuğunuzun bu sorunu aşmak için sizin yardımınıza ihtiyaç duyduğu gerçeğine odaklanabilirsiniz.
 6. Espriden faydalanın: Bazen espri öfkeyi yatıştırmanın iyi bir yolu olabilir, ancak kırıcı olabilecek alaycılıktan kaçınılmalıdır.



Evren ÖZDEN
Psikolojik Danışman