

# GÜNCEL

**Ağlık Bilgi Bülteni**  
**Yıl 3 - Sayı 23**  
**Kasım 2009**

Merhaba,

Güncel Bülten'de bu ay sosyal duygusal gelişimde üçüncü adım olan öfke yönetimini paylaşıyoruz. Devamında ise öğretmen ve ebeveynlere yönelik öfke yönetimi becerileri hakkında bir özet bulabilirsiniz. Güncel'in Önerdikleri bölümünde ise "Çocuğunuzu kavgacı tutumundan uzaklaştırmak için 55 öneri" isimli kitapla birlikte İkinci Adım sitesini tanıtıyoruz.

## Öfke Yönetimi...



Psikolojik Danışmanlık Eğitim ve  
Grup Çalışmaları Merkezi

www.guncedanismanlik.net  
info@guncedanismanlik.net

T: 0216 3807685  
T/F:0216 3807802

Duygu yönetiminde başarılı olan bir çocuk, güçlü duyguları ile başa çıkabilir ve duygularını sosyal açıdan uygun bir biçimde ifade edebilir (Eisenberg, Cumberland, ve Spinrad, 1998). Duygu yönetimi becerileri hem olumlu (örneğin, dinlenme zamanında sınıfın içinde neşeye dolaşma dürtüsünü bastırabilmek) hem de olumsuz ve stres yaratan duygularda (örneğin, oyuncuğunu alan bir çocuğa vurma dürtüsünü bastırabilmek) kullanmaktır. Etkin duygu yönetimi, şiddet düzeyinin azaltılması (Underwood, Coie, ve Herbsman, 1992) ve sosyal duygusal yeterliliğin (Eisenberg, Fabes, ve Losoya, 1997) artırılması ile ilgilidir. Duygu yönetimi alanında yapılan araştırmalar çoğunlukla öfke üzerine yapılmıştır.

İkinci Adım programının, üçüncü ünitesi öfke yönetimi ile ilgilidir. Çocukların, öfke ile baş etmeyi öğrenmeleri çok önemlidir. Kızgınlık ile verilen tepkiler bir çocuğun arkadaşları tarafından mağdur edilmesi

olasılığını arttırabilir ve çocuğun öfkeli tepkileri diğer çocukların onu kabul etme olasılığını azaltabilir. Tüm bunlar çocuğun genel olarak sosyal duygusal gelişimini etkileyebilir. Bunun yanında, bir kişi çok kızgınsa, öfke patlaması sırasında, muhakemeyi ve hafızayı etkileyen bilişsel işlevleri kısıtlanır.

Araştırmalar, çocuklara öfke gibi duyguların etkin bir şekilde yönetilebileceğini öğretilebileceğini ortaya koymaktadır (Nelson ve Finch, 2000). Duygu yönetiminin öğretilebilmesi için farklı yöntemler-sakinleştirici düşünceleri düşünmek, derin nefes almak, sakinleştirici bir etkinlik yapmak, stres yaratan durumları farklı ve olumlu bir açıdan düşünmek gibi- öğretilmesi gerekir. Çocukların yaşadıkları çatışmaların başında sakinleştirici yöntemler ile müdahale etmek önemlidir. Aksi takdirde, çocukların duyguları boğucu bir hale gelir ve sakinleştirmek zor bir hal alır.

Öfke boğucu hale geldiğinde, güçlü fizyolojik tepkiler ortaya çıkar, bu fizyolojik tepkiler çocukların muhakemesini olumsuz bir biçimde etkiler ve bu nedenle çocuklar öfke yönetimi yöntemlerini kullanmada sorun yaşayabilirler (Metcalfe ve Mischel, 1999). Durum bu hale geldikten sonra, fizyolojinin normal hale dönebilmesi için bir kaç dakikaya ihtiyaç vardır. Bu nedenle, bir çocuk üzgün olduğunda, sakinleşebilmek için bir kaç dakikaya ihtiyaç duyabilir.

İkinci Adım programı, çocuklara duygularını tanımlamayı ve olumlu (mutluluk gibi) ya da acı veren (kızgınlık gibi) duyguları ayırt etmeyi öğretir. Duyguların tanımlanması ve ayırt edilmesi için, içsel ve fiziksel ipuçları (kızginken sıcak ve gergin hissetmek gibi) kullanılır. Çocuklara, öfkelenediklerine dair işaretleri/belirtileri fark etmeleri ve öfke yönetimi yöntemlerini için ipucu olarak bu belirtileri kullanmaları öğretilir. Sakinleşebilmek için farklı bir kaç yöntem –derin nefes almak ve rahatlatıcı düşünceler düşünmek gibi- öğretilmektedir. Kendilerini sakinleştirdikten sonra, İkinci Adım derslerinde öğrendikleri problem çözme basamaklarını nasıl kullanabileceklerini açık bir şekilde düşünebilirler.

\*Kaynak: İkinci Adım - Öğretmen Eğitim Kitabı

## Öfke Yönetimi Becerileri

Öfke insanların en temel duygularından birisidir. Öfkeye eşlik eden biyolojik, fizyolojik ve psikolojik birçok faktör vardır. Öfke halinde iken vücudumuz bazı hormonları salgılar, kan basıncımız artar ve verdiğimiz davranışsal tepkilerimiz farklı olabilir. Bu fiziksel ve ruhsal değişim anlarında öğretmen ve ailelerin çocuklara karşı öfkelerini ifade etmelerinin uygun yollarını bulmaları çocuğun sağlıklı gelişimi için önemlidir.

Öğretmen ve aileler çocuklara karşı öfkelendiklerinde hissettiklerini paylaştıklarında içsel bir çelişki yaşamaktadırlar. "O benim çocuğum-öğrencim öfkelenmem doğru değil" düşüncesi onları ikilemekte bırakmaktadır. Öfkenin açıklamasında da görüleceği gibi öfke doğaldır, yaşanabilir. Ancak öfkenin ifade edilme biçimi çok önemlidir. Çünkü saklanıp doğru şekilde ifade edilemeyen öfke, görünüşte çocuğunuzla-öğrencinizle barış içinde olan ilişkiyi kendi içinizde rahatsızlık olarak taşımanızdır. Oysa uygun biçimde ifade edilen öfke hem ilişkinin barış içinde gitmesine olanak sağlayacak hem de siz öyle olduğunuzu içsel olarak da yaşayacaksınız. Şimdi öfke denetimi olarak bilinen çeşitli yöntemleri çocuğunuzla-öğrencinizle yaşadığınız ilişkinizde nasıl kullanabilirsiniz onlara bakalım:

**1. Öfkenizi tanıma:** Gerek genetik gerekse sosyo-kültürel nedenlerden insanlar öfkelerini birbirlerinden farklı yaşar. Kişinin öfkelenmediği durumlarda özel bir çaba sarf edip kendine bakması, vücudunda olan değişikliklerini ve düşüncelerini öğrenmesi kişinin öfkesini tanımasına olanak sağlar. Öğrencileriniz ve ya çocuklarınızla olan tartışmalarınızda neler hissettiğinize sonradan bir bakıp genel bir değerlendirme yapmak daha sonra yaşayacağınız tartışmalarda size yardımcı olacaktır.

Ayrıca çevresel etkiler de yaşadığımız duygularla yakından ilgilidir. Yapılan araştırmalarda öfkenin tekrar ortaya çıkmasına daha önce öfkenin yaşandığı mekânda bulunmanın da katkı yaptığı vurgulanmaktadır. Duyularınızı tetikleyen faktörlerin farkında olmak bu nedenle önemlidir.

**2. Öfkenizi ifade etme:** Öfkeyi ifade etme öfke denetimi konusunda en uygun davranışlardan birisidir. Karşınızdaki çocuğunuz ve öğrenciniz olduğunda bu durum zorlaşmaktadır. Düşündüklerinizi ve hissettiklerinizi çocuğun anlayacağı uygun dille anlatmak yardımcı olacaktır. Bunu yaparken de çocuğun kişiliğine değil de yaptığı davranışa gönderme yapmak önemlidir. Örneğin: "Arda, sınıfta izin istemeden ayağa kalkman beni rahatsız ediyor." uygun bir duygu ifadesi olacaktır.

**3. Fiziksel Etkinlikler:** Öfke denetiminde kullanılan en temel yollardan birisi fiziksel etkinliklerdir. Gevşeme, nefes egzersizleri vb. etkinlikler vücut fizyolojisini öfkeden önceki haline getirmeye yardımcı olurken bu esnada size keyif veren bir yerde olduğunuzu düşünmek öfkenin sebep olduğu huzursuzluğu sizden uzaklaştırır.

**4. Düşünceleri Değiştirmek:** Öfke verici bir olay karşısında yanlış olarak yapılan şey olayları abartılı bir şekilde düşünüp ve ona göre reaksiyon vermektir. Kızgın olduğumuzda verdiğimiz tepkileri düşünün ve bunun yerlerine daha olumlu düşünmeye çalışın. "Bu durumdan daha kötüsü vardır. Çözülemez hiçbir şey yoktur." Bakış açısını yakalamak öfkenin verdiği kızgınlık ve adaletsizlik hissini azaltacaktır.

## GünceL'in Önerdikleri



**Kitabın Adı:** Çocuğunuzun Öfkesini Gidermek İçin 55 Öneri  
**Yazar:** Martin Stiefenhofer  
**Yayınevi:** Erdem Yayınları

2-8 yaş arası çocukları olan ailelere ÇOCUĞUNUZUN ÖFKESİNİ GİDERMEK İÇİN 55 ÖNERİ

Çocuğunuz, eğer her şey onun dilediği gibi gelişmezse göz açıp kapayıncaya kadar bir öfke canavarına dönüşebilir. Bu kitap size, çocuğunuzun öfke krizleriyle başa çıkabilmeniz konusunda yardımcı olacaktır.\*

\*Kitabın arka yüzünden alınmıştır.



Birçok ülkede uzun yıllardır başarıyla uygulanan Okulda Şiddeti Önleme Programı - 2. Adım artık ülkemizde. 2009 eğitim öğretim yılında 4. sınıflar için pilot çalışması başladı. Daha detaylı bilgi için

[www.ikinciadim.org](http://www.ikinciadim.org) adresini ziyaret edebilirsiniz .