**ÇOCUKLARDA ÖFKE KONTROLÜ**

Çocukların ya da gençlerin saldırgan, öfkeli ve şiddete eğilimli olmalarının nedenleri baktığımızda:

* Anne babanın aynı durum ve davranışlar karşısında çocuğa tutarsız davranması.(Birinin takdir ettiği davranışı, diğerinin azarlaması gibi.)
* Şiddet içerikli bilgisayar oyunlarının çocuk üzerinde bıraktığı olumsuz etkiler.
* Şiddet ya da suç içerikli davranışları olan arkadaşlarından etkilenme.
* Bazı çocuklar kalıtsal olarak doğuştan daha öfkeli ve sinirli olabilirler.
* Çocuğun ya da gencin aile içerisinde haksızlığa uğraması ve fiziksel cezaya maruz kalması.
* Ailenin sık sık öfkelenerek, isteklerini bu yolla gerçekleştirdiğini gören çocuklar, öfkelenmeyince, kendilerinin dinlenmeyeceğini öğrenirler.
* Kardeşi ya da diğer çocuklarla kıyaslanması, çok sık eleştirilmesi ve çocuktan yapamayacağı şeylerin beklenmesi.
* Okul başarısızlığının yarattığı yetersizlik duygusu.

Duygu ve düşüncelerini sağlıklı yollarla ifade etmeyi bilmeyen çocuklar, öfkeli ve

saldırgan olabilirler. Anne ve babalar neler yapmalı Şiddet içerikli herhangi bir

davranışı asla **NORMAL** olarak değerlendirmeyin. Çocuğunuzun seyrettiği programları,

ilgilendiği alanları bilin ve gerektiğinde müdahale edin. Sorunları şiddet yoluyla çözen bir

model olmaktan kaçının. (Ona vurmayın, kişiliğine saldıracak sözler söylemeyin. Anne

baba olarak çocuğun yaşadığı sorunlarda, birlikte sorumluluk alın ve ortak bir tutum

içerisinde olun. Çocuk öfkelenmesin diyerek, onun her istediğini yapmasına izin

vermeyin. Çocuğunuzun kimlerle birlikte, nerede olduğundan ve neler yaptığından

haberdar olun. Arkadaşlarını onaylamasanız bile, daha iyi tanımak ve kontrol altında

tutmak için, ara sıra evinize çağırın. Çocuğunuza sorumluluklar verin ve onun

sorumluluklarını yüklenmeyin. Olumsuz davranışlarının ortadan kalkması için, iyi

hissedecekleri bir faaliyet alanına yönlendirerek, kendilerini daha etkili bir yolla ifade

etmelerine yardımcı olun. (Spor, sanat ve kültürel faaliyetlere yönlendirmek.) Sürekli

olumsuz yönlerini vurgulamak ve uyarmak yerine, olumlu davranışlarını da görerek

övün. Böylece kendini seven ve özgüveni yeterli çocuklar yetiştirirsiniz. Bu duygulara

sahip çocuklar, öfkelerini sağlıklı yollarla ifade ederler. Çocuğunuz öfkelendiğinde, sakin

olun, ani tepkiler vermeyin, dinleyip anlamaya çalışın. Sakinleştiğinde sorunla ilgili

konuşun, öfkelenmeden sorunu nasıl çözebileceği konusunda tartışın.

Çocuğunuza karşı kontrolünüzü kaybedeceğinizi hissediyorsanız; Hemen durun ve

içinizden ona kadar sayın. Bunu yaparken birkaç kez derin nefes alın ve yavaş yavaş

verin. Çocuğunuza çok öfkeli olduğunuzu ve sakinleşene kadar bu konuyu konuşmak

istemediğinizi söyleyin. Kendi kendinize “ sakin ol” deyin. Problem ne? Kendi içinizde

açıkça söyleyin ve yaşadığınız duyguyu bulmaya çalışın (kırgınlık, can sıkıntısı, endişe,

korku...) Ne hissettiğinizi bulduktan sonra düşünün. Şimdi ne yapabilirim? Zihninizde

birkaç çözüm bulun. Size ve karşınızdakine zarar vermeyecek en iyi çözümü seçin. Eğer

kızgınlığınız çok yoğun ise o an bir şey yapmayın, o ortamdan uzaklaşın. Sakinleşene

kadar orada kalın. Daha sonra, sakin olduğunuz bir zamanda onunla görüşün, kendinizi

ifade edin. Çocuğunuz ne kadar kışkırtıcı olursa olsun, sakinliğinizi kaybetmeyin, şiddete

başvurmayın. Unutmayın! Tüm bunları yapmakla, bir yandan onu ve kendinizi

incitmekten kaçınırken, diğer yandan da ona öfkenin nasıl kontrol edilebileceğini

öğretmiş olursunuz. Öfkesini kontrol eden bir toplum için…. Sevgiyle Kalın