



Tasarım: Hastaneler Bilgi İşlem Merkezi

Dök. No : F-ÇPSK-020 Yayın Tar. : Şubat 2013 Rev. No : - Rev. Tar. : -/-

tutmalısınız. Yumuşak yorumlarla onun davranışını durdurun. Örneğin; “Gördün mü kedicik ne yapıyor?” gibi güler yüzle ona yardım etmeli.

- Sakin kalmaya çalışın. Bağırırsanız veya sinirlenirseniz bu işleri daha da kötüye götürür. Ne kadar bu şekilde tepki verirsiniz, öfke nöbetleri o kadar tekrar eder.
- Ağlama, çılgık atma ve vurma gibi sinirliliğin küçük göstergelerini genellikle görmezden gelmelisiniz. Sakinleşene kadar yanında durun ve onu tutun, konuşmayın. Sakin kalamıyorsanız odadan ayrılın.
- Bazı öfke nöbetleri göz ardı edilemez. Aşağıdaki davranışlar buna örnekler:

- ✗ Başkalarını veya ebeveyni itme ya da onlara vurma
- ✗ Nesneleri tehlikeli biçimde fırlatma
- ✗ Uzun süren çılgık atma ve bağırma

Sakinleşmesi için zaman tanıyın, çocuğu bu durumdan uzaklaştırın ve onu tutun veya sakinleşmesi ve kontrolünü yeniden kazanması için yalnız bırakın. Sakin olamıyorsanız odadan ayrılın. Geri dönmenden önce, ağlaması durana kadar 1-2 dakika bekleyin. Sonra başka şeylerle ilgilenmesi için ona yardım edin. Eğer çocuğunuz yeteri kadar büyükse olanlar hakkında onunla konuşun, bir daha ki sefer neler yapabileceğinizi tartışın.

Öfke nöbetleri için çocuğunuz asla cezalandırmayın. Çünkü öfkesini içinde tutmaya başlayabilir ve bu onun gelişimi açısından sağlıklı olmayabilir.

Öfke nöbetlerine karşı sakin ve anlayışlı olmalısınız. Hatırlayın; çocuklar sınırlarınızı ve kurallarınızı test etmek için bir yoldur.

ÖDÜL SUNMAYIN

Öfke nöbetini durdurmak için ödül sunmayın. Ödül, çocuğa öfke nöbetini kullanarak istediklerini yaptırtmayı öğretebilir. Öfke nöbetiyle çocuk herhangi bir şey elde edemiyorsa, bunu daha az devam ettirir.

Çocuğunuza hayır dediğiniz bazı zamanlarda kendinizi suçlu hissedebilirsiniz. Ancak tutarlı olun ve karışık sinyaller vermekten kaçının. Eğer ebeveynler koydukları kesin kurallara açıkça uygulamadıkları zaman, çocuklar hangi kuralın ciddi hangi kuralın ciddi olmadığını anlamakta zorlanırlar. Kural koyarken dikkatli ve iyi düşünün. Çocuğunuza bakım veren kişilerle hangi kuralın daha gerekli olduğunu tartışın ve kuralları uygulamada kararlı olun. Her zaman aynı cevabı vermek çocuğun bazı davranışlarını bırakmasını sağlayabilir.

ÖFKE NÖBETLERİ NE ZAMAN TEHLİKELİ OLUR?

Çocuklar, 4 yaşın ortalarına doğru daha az öfke nöbeti geçirirler. Her çocuk gibi sizin çocuğunuzda büyüyecek ve kendi dünyasını öğrenecektir. Öfke nöbetlerini kontrol etmesi zaman alacaktır. Öfke patlamaları çok şiddetli ve çok sık oluyorsa bunlar duygusal problemleri olduğunun erken sinyali olabilir. Eğer öfke nöbetinde kendine ya da başkalarına zarar veriyorsa, nefesini tutup bağırıyorsa, 4 yaşından sonra daha da kötüye gidiyorsa doktorunuza başvurun. Doktorunuz ciddi bir fiziksel veya psikolojik problem olup olmadığı hakkında sizi bilgilendirecektir ve öfke patlamalarıyla nasıl baş edeceğiniz konusunda size yardım edecektir.

Öfke nöbetlerinin, çocuğunuzun normal gelişiminin bir parçası olduğunu anlamak önemlidir. Öfke nöbetleri ile başa çıkmak kolay olmadığı gibi, size ve çocuğunuza korkutucu gelebilir. Sevgi dolu ve anlayışlı bir yaklaşım, çocuğunuzun gelişimine katkıda bulunacaktır.



T.C.
ERCIYES ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ HASTANELERİ

Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları AD.

ÖFKE ve ÖFKE NÖBETLERİ

Büyümenin Normal Bir Parçasıdır



Yayın No : 70

K-Q
TSE-EN-ISO
9000

BÜYÜMENİN NORMAL PARÇASIDIR

Küçük çocuklar için güçlü duygularını içlerinde tutmak zordur. Çocuklar kızdıkları, sinirlendikleri ve hayal kırıklığına uğradıkları zaman duygularını genellikle ağlayarak, çığlık atarak, zıplayarak gösterirler. Bu nedenle bir ebeveyn olarak kendinizi sinirli, çaresiz ve usanmış hissedebilirsiniz. Öfke nöbetleri, çocuğun kendini kontrol etmesi için normal gelişiminin bir parçasıdır. Gerçekte birçok çocuk 1-3 yaş aralığında öfke nöbetleri geçirir ve 4 yaş ile birlikte öfke nöbetleri genellikle durur.

ÇOCUKLAR NEDEN ÖFKE NÖBETİ GEÇİRİR?

Çocuklar küçük yaşlarda bilmedikleri şeyleri öğrenmekle meşgullerdir. Bu yaşlarda hem kontrollü olmayı hem de bağımsız olmayı isterler. Aynı zamanda yeteneklerinin izin verdiği kadar daha fazlasını ve kendi seçimlerini yapmak isterler. Ancak yorgunlukla, sinirlilikle ve kızgınlıkla başa çıkmakta zorlanırlar. Onlar için öfkelerini kontrol etmek, en zor şey olabilir.

Öfke nöbetleri, çocuğunuz üzüldüğü zaman içini döküp boşaltmak için bir yoldur.



Çocuğunuzun öfke nöbeti geçirme nedenlerinden bazıları şunlardır:

- Çocuğunuz, söylediğiniz veya sorduğunuz şeyi tam olarak anlamamış, kafası karışmış olabilir.
- Etrafındakiler, onun söylediklerini anlamadıkları için çocuğunuz üzölmüş olabilir.
- Kendi düşüncelerini ve duygularını tarif edecek kelimeleri olmayabilir. Çocuklar 3 yaşından sonra hissettiklerini ifade edebilir, dolayısıyla da öfke nöbetleri azalır. Kendi düşüncelerini kelimelerle ifade edemeyen çocuklar öfke nöbetini daha fazla sürdürmeye yatkındırlar.
- Çocuğunuz kendi hayatındaki problemleri çözme yeteneğine henüz sahip değildir ve kolaylıkla cesareti kırılır.
- Çocuğunuzun herhangi bir hastalığı ya da fiziksel bir problemi olabilir. Bu nedenle kendini ifade etmekte zorlanıyor olabilir.
- Çocuğunuz acıkmış olabilir ve bunu anlamamış olabilirsiniz.
- Çocuğunuz yorgun ve yeteri kadar uykusunu alamamış olabilir.
- Çocuğunuz kaygılı ve rahatsız olabilir.
- Çocuğunuz evdeki değişikliklere ya da strese tepki veriyor olabilir.
- Çocuğunuz arkadaşını veya kardeşini kıskanıyor olabilir. Çocuklar genellikle diğer çocukların sahip olduğu şeyleri isterler.
- Yürümek, koşmak, merdivenden çıkmak, mobilyalara çıkmak, bir şeyler çizmek, oyuncakla oynamak gibi hayal ettiği şeyleri henüz yapamıyor olabilir.

ÖFKE NÖBETLERİNİ ENGELLEMEK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

Bir ebeveyn olarak öfke nöbetinin geleceğini anladığınız zaman ona söyleyebilirsiniz. Çocuğunuz huysuz ve zor görünebilir. Sızlanmaya başlayabilir ve onu hiçbir şey mutlu etmeyecekmiş gibi görünebilir. Sonunda ağlamaya, vurmaya, çığlık atmaya, yere düşmeye ve nefesini tutmaya başlayabilir. Bazen, öfke nöbeti herhangi bir sebep yokken de gelebilir. Çocuğunuz sizin önünüzde öfke nöbeti geçirirse şaşırmayın. Bu sizin kurallarınızı ve sınırlarınızı ölçmek için bir yoldur. Çocukların çoğu, başkalarının yanında hissettiklerini göstermezler ve daha dikkatli olurlar. Güvendikleri insanlara hissettiklerini gösterdiklerinde kendilerini güvende hissederek.

Bütün öfke nöbetlerini engelleyemeyebilirsiniz. Ancak aşağıdaki öneriler öfke nöbeti ihtimalini azaltabilir:

- Çocuğunuzun kendisini ifade etmesi için cesaretlendirin: “Kendini nasıl hissediyorsun?” gibi... Nasıl hissettiğini anlamaya çalışın ve kendi hissettiklerini anlaması için kelimeler önerin.
- Mantıklı sınırlar koyun. Çocuğunuzdan mükemmel olmasını beklemeyin. Koyduğunuz kurallara basit gerekçeler gösterin ve kurallarınızı değiştirmeyin.
- Mümkün olduğu kadar günlük alışkanlıklar belirleyin. Böylece çocuğunuz beklentilerinizi bilecektir.
- Çocuğunuzun kızdıracak durumlardan kaçının.
- Çocuğunuzun uzun süre oyuncak oynayamayacağı ve oturmak zorunda olacağı gezilerden ve ziyaretlerden uzak durun. Eğer gitmek zorundaysanız, onun en sevdiği kitabını ya da oynayabileceği oyuncaklarını yanınıza alın.
- Çocuğunuz acıktığı zaman sağlıklı yiyecekler hazırlayın.
- Özellikle yoğun bir günden veya stresli bir aktiviteden önce çocuğunuzun iyice dinlendiğine emin olun.
- Öfke nöbetine neden olacak aktivitelerde dikkatini dağıtın. Farklı aktiviteler önerin. Komik olmak, oyun oynamak, şaka

yapmak gibi... Bunlar gerginliği azaltır. Bazen yer değişikliği bile basit bir çözüm olabilir. Eğer içerideyseniz, çocuğunuz dışarı çıkarmak bazen dikkatini dağıtabilir.

- “Hayır” derken dikkatli olun. Çocuğun her istek ve ricasına hayır demek onu kızdırabilir. Onun isteklerini dikkatlice dinleyin ve söyledikleri makul ise evet deyin. Eğer istediği şeyler makul değilse öfke nöbetine rağmen kararınızı değiştirmeyin.
- Mümkün olduğu kadar seçenekleri çocuğa sunun. Örneğin; çocuğunuz banyo yapmamakta ısrar ediyorsa “Banyo yapmak istiyor musun?” demek yerine “Banyo yapma o zaman” ya da merdivenlerden çıkmak istemiyorsa “Seni kucağıma almamı ister misin?” diyebilirsiniz. Çocuğunuza iyi örnek olun. Onun yanında bağırmaktan, tartışmaktan kaçının.

ÇOCUĞUNUZUN GÜVENLİĞİ İÇİN

Çoğu zaman çocuğunuzun zararlı davranışlarından veya zedelenmelerden korumak için hayır diyeceksiniz. Örneğin; mutfak ve banyo çocuğunuz için zararlı yerler olabilir. Çocuğunuz ona izin vermediğiniz zaman sinirlenecektir. Birçok öfke nöbetinin sebebi budur. Çocuklarınızı bu alanlardan uzak tutun.

Çocuğunuza her zaman göz kulak olun. Hayır dedikten sonra zarar görebileceği durumlara karşı onu asla yalnız bırakmayın. Tehlikeli nesneleri hemen kaldırın ve hemen yerlerine güvenli olanları koyun. Bu, çocuğunuzun güvende tutmanızı sağlar ve ona zarar verecek şeylerden kendisini korumayı öğretir. Güvenlik konusunda tutarlı ve açık olun.

ÖFKE NÖBETİ ESNASINDA NE YAPILMALI?

- Çocuğunuzun dikkatini, kitap veya oyuncak gibi yeni aktivitelerle dağıtın. Bazen sadece dokunmak ve okşanmak onu sakinleştirebilir. Onu yumuşakça dizginlemeli ve

