**ÖFKE KONTROLÜ**

Öfke, insanların çatışmaları fark edip çözmelerine yardımcı olur ve görmezlikten gelinen farklılıkların kendini hissettirmesini sağlar. Öfkeli olmak ve bunu zaman zaman göstermek anormal değildir. Fakat, çok sık öfkelenen bir çocuğunuz varsa, 6 yaşından büyük olduğu halde düzenli olarak sinir krizleri geçiriyorsa ya da öfkesi fazlasıyla yoğun ve saldırgansa bu bölümü okuyun. Bebekler öfkelerini, ağlayarak, kollarını sallayarak, bacaklarıyla tekme atarak dile getirirler. 18 ay civarında çoğu çocuk öfkelenince sinir nöbetleri geçirir. Bu nöbetler ikinci yılın sonunda doruğa ulaşır, üçüncü yıldan sonra azalır. Bunun nedeni üç yaş civarında çocukların isteklerini elde etmede dilin daha etkili bir araç olduğunu fark etmeleridir.

Okulda öfke, akademik güçlüklere yönelik bir tepki olabilir. Bazı çocukların toplumsal rollerini tanımlamak için kullandığı bir saldırganlık çeşidinin işareti de olabilir. Öfkeli tehdit ve meydan okumalar kimin daha çetin olduğunu belirlemeye yardım eder. Aynen yetişkinler gibi, kimi çocuklar da diğerlerinden daha kolay öfkelenirler. Yüksek düzeydeki buhar basıncını içinde taşıyan bir düdüklü tencere gibi olan bu çocukların patlaması için çok az bir provokasyon ya da zorlanma yetecektir.

Kimi çocuklar ise henüz öfkelerini yönlendirmek için gerekli becerileri edinememiş olabilirler. Bazı çocukların öfkesi de yaşamlarındaki ciddi olaylara tepki olabilir. Her üç durumda da çocuğun, çocuğun niye öfkeli olduğunu bilmesinin yanı sıra, öfkesini uygun şekillerde nasıl yönlendireceğini de bilmesi gerekir. Bu yeteneğe sahip olmayan ya da öğrenmeyen çocuklar arkadaş edinmede güçlük çekebilir ve öbür çocukların kolayca kızdırıp ağlattığı hedefler haline gelebilir.**Ne Zaman İlgilenilmeli?**Eğer çocuk öfkesini başkalarına yönelik fiziksel saldırılara dönüşürse bunun üzerinde durulmalıdır. Ayrıca aşağıda sıralananlar çocuğa uyuyorsa dikkatli olunmalıdır.

Sık sık öfkeleniyor, her gün sınıf arkadaşlarıyla tartışıyorsa aynı yaştaki diğer çocuklara göre daha yoğun olarak öfkeleniyorsa, sık sık ağlayıp başkalarına vuruyorsa, yanlış yaptığında ya da zorlandığında kağıdı buruşturup atıyorsa. Öğretmenin sakinleştirici çabalarına yanıt vermiyor veya bağırarak onu itiyorsa. Yaşamın her alanında öfkelenecek bir şey buluyor ve belli bir kişi ya da olay nedeniyle değil, genel olarak kendini öfkeli hissediyorsa. Olaylarla baş etme yöntemlerinde önemli değişiklikler görüyorsanız, örneğin daha önce hiç sıkılmadığı şeylere öfkelenmeye başlamışsa.

**Nasıl Yardım Edilebilir?**

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. Onu öfkelendiği için azarlamanız veya kendinize kızmanız, öfkesini nasıl ifade edeceği ve nasıl sakin olacağı konusunda ona fikir vermez. 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 inebilirsiniz. Bazı çocuklar, özellikle ergenlik öfkeleri hakkında konuşmak istemeyebilirler. Bu durumda ne yapmaya çalıştığınızı açıklamak yerine uzman yardımı isteyiniz. Öfkeli bir çocukla çalışmanın asıl hedefi; kendi kırgınlık duygularına yada başkalarının sataşmalarına vereceği tepkilerde her zaman seçim şansının olduğunu ona göstermektir. Bağırmayı, vurmayı, öfke nöbetleri geçirmeyi seçebilir yada öğretmenine ve arkadaşına neler hissettiğini söylemeyi tercih edebilir. Bu konuda onu hangi eylemin iyi sonuç doğuracağını düşünmeye teşvik edin.

**Ayrıca, aşağıdaki davranışlarla öfkesini kontrol etme konusunda ona yardımcı olabilirsiniz;**

* Öfkeli olmadığı anlarda ya da az da olsa sakin kalarak zor bir durumla başa çıktığında onu takdir edin.
* Belli bir süre için öfkesini dışa vurmayacağı ya da anlaştığınız şekillerde dışa vuracağı konusunda anlaşma yapın.
* Duygularını anlattığı bir günlük tutmasını önerin. Yazı yazmak zor geliyorsa resim de yapabilir. Kendisini öfkelendiren problemi, nasıl tepkide bulunduğunu, bu tepkinin ne gibi sonuçlar doğurduğunu ve problemi halletmek için iyi bir yol olup olmadığını, neyin daha iyi olabileceğini anlatmasını isteyin.
* Siz de ondan beklediğiniz gibi davranın. Örneğin: Yaşadığınız bir çatışmayı çözmek için öfkenizi kelimelere dökebilir ve ona asıl sorunun öfke olmadığını, ifade edilme biçimi olduğunu gösterebilirsiniz.