



# ERGENLERDE ÖFKE YÖNETİMİ

**Özellikle ergenlik, kolay bir geçiş dönemi değildir**

- Okul ve eğitim düzeni
- -Sınav ve başarı kaygısı
- -Aile içi problemler
- -Aile baskısı
- -Arkadaş çevresi
- -Kardeş ilişkileri ve hormonal değişimler
- Ergenlerin çocukluktan yetişkinliğe geçişini sorunlu hale getiren etmenlerden sadece birkaçıdır.

## ÖFKE

- Öfke de tüm diğer duygular gibi normaldir ve insanidir. Öfke çeşitli şekillerde dışavurulur ve önemli olanı da ergenin öfkesini dışavurma biçimidir. Hedefe yönelik, sınırını aşmayan ve yapıcı öfke çoğu zaman sorun çözücü olabilirken, hedeften sapan, sınırı aşan ve yıkıcı özellikler taşıyan öfke dışavurum yöntemi hem ergen hem de çevresi için zarar verici olabilir

**Tüm ergenler zaman zaman öfkeli tutumlar sergileyebilirler. Bazı ergenler öfkelerini ifade etmek için daha yapıcı davranışlar ve sözler kullanırken, bazıları öfkelerini yıkıcı şekillerde dışa vururlar.**



•Öfkesiyle baş edemeyen bir çocuğa yardım ederken ilk yapılması gereken, niye öfkeli olduğunu anlamak ve onun da anlamasını sağlamaktır. Bu da, dinlemeyi bilmek anlamına gelir.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.

•Öfkeli bir çocuğun, kırgınlık duygularına ya da başkalarının sataşmalarına vereceği tepkilerde her zaman seçim şansının olduğunu ona göstermek gerekir.Bağırmaı, vurmaı, öfke nöbetleri geçirmeyi değil; öfkelendiği kişiye neler hissettiğini söylemeyi tercih edebilir. Bu konuda hangi eylemin iyi sonuç doğuracağını düşünmesi teşvik edilmelidir.

# ANNE-BABA OLARAK ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRİZ ?



• Çocuğun öfkeyi ve öfkeyle ilişkili diğer duyguları fark etmesi ve adlandırması için yardımcı olmak önemlidir.Öfke buzdağının görünen kısmına benzetilir.Suyun altında kalan bu gizli duygular birikip, sertleşip, katılaşıncaya buzdağının tepesindeki öfkeyi oluşturur.Yani, kişinin öfkelenmesine neden olan aslında çoğu zaman fark etmediği üzüntü, merak, kıskançlık,suçluluk, yalnızlık, anlaşılama, çaresizlik, umursanmama, haksızlığa uğrama gibi başka duygulardır

• Çocuk, öfkeli olmadığı anlarda ya da az da olsa sakin kalarak zor bir durumla başa çıktığında takdir edilmelidir.Sesini yükselten ergene karşılığında ses yükseltmemelidir. Ancak, bu şekilde konuşmasının uygun olmadığı kararlı bir şekilde ona ifade edilmeli, sorunu çözmek için sakinleşene kadar beklenmelidir

• Sakinleştiği takdirde, alternatif çözüm tekliflerini beraberce gözden geçirilmelidir.Anne ve babalar birbirlerinin otoritesini ergenin önünde çiğnememelidirler. Farklı şekilde, çelişkili ifadeler kullanılması ergeni olumsuz yönde etkileyecektir.