



2 yaş en kritik dönem

İki yaş dönemi çoğunlukla "korkunç iki yaş (terrible two)" olarak adlandırılmaktadır. Çocuk bu yaşta yürümeye ve konuşmaya başlar, çevre üzerinde hâkimiyeti artar. Kendini dünyanın merkezindeymiş gibi hisseden çocuk, yapmak istediğinin engellenmesinden hoşlanmaz ve 'hayır'lar başlamaktadır. Karşılıklı gerginlik artıkça çocukta tutturmalar, negatif tavırlar öfke krizlerine dönüşebilmektedir.

Dikkati çekmek için öfkelerini kullanır

Üzüntü, korku, şaşırma, sevinme gibi temel bir duygu olan öfke, spontan ve doğal olarak yüzde kızarma, kalbin çarpması ve küçük çocuklarda ağlama krizlerine varan tepkiler olarak ortaya çıkabilmektedir.

Bebek, doğumundan sonraki dönemde ihtiyaçlarının ağlama ile giderildiğini ve çevreyi harekete geçirebildiğini yavaş yavaş öğrenir. İhtiyaçları giderilmediğinde hayal kırıklığı ile tanışır ve tek çaresinin ağlamak olduğunun farkına varmaktadır. Bir yaşından itibaren çocuklar büyüdükçe öfkelenme ve bunu gösterme davranışına başlamaktadır.



Krizin başladığı nokta

Çocuklarda davranışlar bu dönemde ben merkezli ve dürtüsel olmaktadır. Çocuklar davranışlarını engellemek istemezler ve bunun karşısında da onu yönlendirmeye çalışan ebeveynler ile zıtlasmaktadırlar. İşte tam da bu noktada kriz başlamaktadır. Bu noktada çocuk bağırabilir, ısırabilir, vurabilir ve kendini yere atabilmektedir.

ŞEHİT KAZIM ESMER İLKOKULU

Çocuklarda öfke kontrolü



Anne babaların en çaresiz kaldıkları dönemlerden biri de **çocukların** öfkeleri ile başa çıkamadıkları zamanlardır. İsteddiği yapılmayan her çocuk, bağırma, ısırma, vurma ve kendini yere atma yöntemlerine başvurabilir.

Çünkü hiçbir çocuk "hayır" cevabını sevmez. Hatta bu onun öfkelerini daha da artırabilmektedir. Bu durumda "çivi çivi söker" deyip aynı ölçüde çocuğa tepki göstermek ise yapılan en büyük yanlıştır.

Aynı ölçüde tepki vermeyin

Çocuğun öfkeli tutumlarına karşılıklı tepki vermek onun gerginliğini daha da artırmaktadır. Sakin kalmalı ve kriz anı geçince çocukla konuşarak durumu değerlendirerek duyguların dışı vurulmasını sağlamak her iki tarafı da rahatlatacaktır. Herhangi bir vurma davranışında çocuğu sadece tutmak ve onunla göz kontağı kurarak bunu bir daha yapmaması söylemek doğru olacaktır.



Çocuğunuza vurmak yerine göz kontağı sağlamayı deneyin

Çocuğa vurmanın bir sınırsızlık göstergesi olduğu düşünüldüğünde anne-baba-çocuk çerçevesinde ebeveynin konumu vurgulanarak sınırların çizilmesi gerekmektedir. Çocuğu odaya kapatarak cezalandırmak gibi öfkeyi artırıcı ve anlamsız davranışlardan uzak durmak gerekir. Çünkü çocuğa öfkeli şekilde davranmak onun da aynı şekilde davranmasına model oluşturmaktadır.

Krizi önlemek için doğru cümleler seçin

İstedğini yaptırmak için öfkelenen çocuğun bu davranışlarına son vermek isteyen ebeveynler çocukların isteğini anında yerine getirme davranışını seçebiliyorlar. Hızlı bir çözümmüş gibi görünse de aslında bu durum çocuğun öfkelenmek ve istediğinin olması arasında ilişki kurmasını ve bu davranışını pekiştirmesini sağlamaktadır.

Yapılması gereken davranışlarda net olmaktır. Örneğin yatma saati gelmiş ise 'Yatağa gitmek ister misin?' gibi açık uçlu bir soru yerine 'Yatağa gitme saati' demek ve krizleri önlemede daha faydalı olacaktır.



Oyun terapisi ile öfkesine çözüm bulun

Sorun çözülmez ise ilerleyen yaşlarda dikkat eksikliği, hiperaktivite, kaygı, depresyon gibi psikiyatrik tabloların da eşlik ettiği öfke kontrol sorunları yaşanabilmektedir. Bu tür durumlarda ailelerin danışmanlık hizmeti alması yararı olacaktır. Oyun terapisi teknikleri ile uygulanan psikoterapi süreci bu konuda faydalı yöntemler arasında yer almaktadır