

## KIZGIN BAMBAM

### Öfkesini Kontrol Edemeyen Çocuklar İçin Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Hikâye Kitabı



Bu kitap, 121K628 Kodlu "İhtiyaca Dayalı, Kapsayıcı ve Travmaya Duyarlı Okul Dayanıklılık Modelinin Geliştirilmesi: Depremler Karşısında Okulların Güçlendirilmesi" TÜBİTAK 1001 SOBAG – Sosyal Ve Beşeri Bilimler Araştırma Destek Grubu Projesi için Uzm. Psk. Dan. Elif Akbaş tarafından hazırlanmıştır. Görseller proje ekibi tarafından Canva ile oluşturulmuştur.



**Birisi benimle alay ettiğinde çok kızgın hissediyorum.**



© Night & Day creative

Canım hâlâ çikolata yemek istediğinde ama annem bu kadar çikolata yeter dediğinde kızgın hissediyorum.



Ya da oyunun en keyifli yerinde artık uyumam gerektiğinde.



Çok uğraşmama rağmen anaokulunda güzel resim yapamamak beni deli ediyor! Böyle olduğunda resim defterimin sayfalarını koparıp fırlatmak istiyorum.



Eğer birlikte oyun oynarken kardeşim mızıkçılık yaparsa çok kızgın hissediyorum.



Kızgınlık ya da öfke, kocaman ve sıcak bir duygu. Kızdığımda sanki bir ejderha bana alev püskürtmüş gibi tüm vücudum birden ısınıyor.\_RRRRRRRRRRR



Ben öfkeli olduğimde var gücümle bağırarak, ayağımı hızla yere vurmaya ve oyuncaklarımı odanın her yerine fırlatmak istiyorum. İçimden çığlık atmak, kötü sözler söylemek ve bir şeyleri yumruklamak geliyor.



**Ama bunları yapmak istediğimi hissetmek, yapmakla aynı Şey değil. Hissetmek, başkalarına zarar vermez ve başımı derde sokmaz. Ama yapmak başkalarını incitebilir ve sorun çıkarabilir.**



**Bağırıp çağırarak ya da kötü sözler söylemek veya bir Şeyleri yumruklamak istediğimde yapabileceğim başka Őeyler var. Mesela...**



**Burnumdan deriiin bir nefes alıp ağızımdan yavaşça verebilirim. Bunu 10 defa tekrarlayabilirim. Ve öfkelendiğim kişiden uzaklaşabilirim. Vay canına, öfkeyi göndermek gerçekten zor.**





**Açık havada yürüyerek ya da bisiklet sürerek veya sevdiğim bir şey yaparak öfkenin geçip gitmesine izin verebilirim. Biraz zaman geçince daha iyi hissedeceğim.**



Annem öfkeli olduğimde kendi kendime oynayabileceğim harika bir oyun önerdi! Bunu yaparken trafik ışıklarından faydalanıyorum. Nasıl mı?



Gerçekten öfkeli olduğimde önce kırmızı ışık yanıyor. Böylece ben bir süre bekleyip birkaç derin nefes alıyorum. Tıpkı arabaların kırmızı

ışıkta durması gibi! Burundan al, ağızdan yavaşça verr... İşte oldu, biraz rahatladım.



Daha sonra sarı ışık yanıyor ve beni öfkeliendiren sorunu nasıl çözebileceğimi düşünüyorum. Bunun için öfkemi azaltabilecek üç tane yol belirliyorum. Bu kısım gerçekten zor. Tüm seçenekleri görebilmek için iyice düşünmeliyim. Bu, arabaların yeniden ilerlemeye başlamadan önce hazırlanmasına benziyor.



Örneğin geçen hafta arkadaşım Tavşan Bambi beni yere düşürmeye çalıştı. Önce kırmızı ışıkta durup, derin nefes alıp verdim. Biraz daha iyi hissettiğimde ne yapmak istediğimi düşündüm. Hmmm, bir bakalım... Aklıma ilk gelen onu itmek oldu. Ama düşünmeye devam ettim. Hmmm... Onu boşverip kendi işime bakabilirdim. Ya da onun bu yaptığını öğretmene söyleyebilirdim!



Ben de onu itersem yere düşüp ağlayabilirdi. Bunu istemezdim. Onu görmezden gelip kendi işime baksam daha sonra bana tekrar sataşabilirdi. Öğretmene söylersen, ona bir daha böyle yapmamasını söylerdi ve arkadaşım da beni rahat bırakırdı.



Bence bu üç seçeneğin içinde en iyisi öğretmene söylemektir. Kararımı verdikten sonra yeşil ışık yandı. Yaşasın, artık yola koyulmaya

hazırım! Gidip öğretmene söyledim. Böylece kimseye zarar vermeden sorunumu çözmüş oldum. YUPPİİİ OLEEEYY



Ama bazen de sorunu çözemediğimde yardım istemek iyi fikirdir. İhtiyaç duyduğumda annem ve babam, ailem ya da arkadaşlarım bana yardım edebilir.



## Kızgın hissettiğimde bunu sürdürmek zorunda değilim.

### Öfkeliyken ne yapmam gerektiğini biliyorum!

#### EBEVEYNLER İÇİN REHBER

Yaşam devam ederken gün içinde hangi yaştan olursak olalım birçok duyguyu yaşarız. Bunların bir kısmı sevgi, hoşlanma, eğlenme gibi “pozitif” kabul edilen bir kısmı ise nefret, kıskançlık, kızgınlık ve korku gibi “negatif” veya olumsuz görülen duygulardır. Aslında tüm duygularımız birtakım olayların doğal sonucu olarak doğarlar ve bizi doğru-yanlış veya iyi-kötü yapmazlar. Burada asıl önemli olan nokta ne hissettiğimizden çok bunları nasıl dışa vurduğumuzdur. Bu durum sadece biz yetişkinlerin dünyasında yaşanmaz. Örneğin, bebekler hoşlanmadıkları veya olumsuz buldukları durumlarla karşılaştıklarında ağlama ile tepki verirken, 2-3 yaş çocukları bağırarak veya vurarak tepkilerini ortaya koyarlar. Bu yaşlarda öfke patlamaları doğru yönlendirilmeyen çocuklar ileride ciddi sorunlar yaşayabilirler. Bu sebeple, erken dönemlerden itibaren çocuğunuzun verdiği saldırgan tepkilerin nedenlerini anlamalı ve bazı noktalara dikkat etmelisiniz:

- Aile iletişiminizi gözden geçirin. İlk nokta, öfke patlamaları olan çocuğun içinde bulunduğu ev ortamının nasıl olduğudur. Anne ve babanın sorunları saldırgan bir şekilde ele aldıkları bir ortamda çocuğun da bu yolu öğrenmesi kaçınılmazdır. Böyle bir durumda anne ve babanın bireysel tutumları üzerinde yoğunlaşması gerekir.
- Tetikleyicileri belirleyin. Hayatında son dönemlerde oluşan; yakın bulunduğu birinin ölümü, kardeşin doğması, taşınma vs. gibi birtakım değişiklikler de çocuğun agresif davranışlarını arttırabilir. Bazı çocuklar ise böyle temel sebepler olmasa bile diğerlerine göre olaylara ani tepkiler verebilir. Saldırgan ve agresif tepkiler aile içinde zaman zaman kabul edilse de okul yaşantısıyla beraber sorunlar

oluşturmaya başlar. Öncelikle sınıfta etiketlenen çocuk zamanla okulda da kötü bir ün sahibi olabilir. Arkadaşları tarafından dışlanan, öğretmenleri tarafından yaka silkinen çocuk da bir süre sonra bu durumla başa çıkmak için değişik davranışlar geliştirir; genellikle okula ilgisini kaybedip okuldan soğur ya da okulun kabadayısı haline gelebilir. Bu noktadan sonra değişim daha zor olacağından öfke kontrolü için baştan bazı önlemler almak daha etkili olacaktır.

- Etkili disiplin yöntemlerini uygulayın. Çocuğunuzun yaşamındaki kurallar onunla ortak bir şekilde, net olarak koyulmalı ve ebeveynleri tarafından tutarlı bir şekilde takip edilmelidir. Onun bir birey olduğunu hissettirirken (örneğin kendisine ait bir alanı ve eşyaları olmasına izin vermek, aileyi ve onu ilgilendiren konularda fikrini almak, çocuğa saygı duymak, onunla konuşurken göz teması kurmak, vb.) yaşamı konusunda sınırları olacağını da hissettirin. Yerine getirmesi gereken herhangi bir sorumluluğu veya uyması gereken bir kuralı “bozuk bir plak” gibi söylemenizin ya da yalvaran veya kızgın bir ses tonu ile konuşmanızın çocuğunuza yardımı olmayacaktır. Anlatmak istediğinizi sakın, kısa cümlelerle ve göz teması kurarak anlatın.
- Çocuğunuzla duygular hakkında konuşun. Öfkesini kontrol etmekte zorlanan çocuğunuzla duygular hakkında etraflıca konuşmanız işe yarayabilir. İnsanların hangi duyguları hissettiğini, hangi olaylara nasıl tepkiler verdiklerini çevreden örneklerle paylaşın. Bu sohbet esnasında “öfke” duygusunun hangi davranışlara sebep olduğunu ve bunun çocuğunuzun ve diğerlerinin hayatında nasıl olumsuz durumlara yol açtığını ayrıntılarıyla konuşun. Düşüncelerini ifade etmesine izin verin.
- Etkili iletişimi öğretin ve model olun. İletişim becerileri zayıf olan çocuklar, kendilerini ifade ederken zorlandıklarında agresifleşirler. Bu sebeple ona kendini ifade etmesi için değişik ortam ve durumlar yaratın. Olaylar hakkında konuşurken küçük yaşlardan itibaren etkili konuşma yollarını öğretin. Örneğin, “ben\_\_\_\_\_

hissediyorum, çünkü sen \_\_\_\_\_ yaptın ve şimdi senden \_\_\_\_\_ yapmanı istiyorum” gibi.

- Jest ve mimikleri tanımayı öğretin. Çocuğunuz iletişime geçtiği kişinin beden dilinden hareketle onun ne hissettiğini okumayı başarabilirse onları daha iyi anlayacaktır. Bu tip çalışmalarını evde yaparken televizyonun sesini kısıp şimdi “ne hissediyor” oyunu oynamak veya gazetelerdeki büyük resimlerdeki yüz ifadelerinden “sence ne oldu ve ne hissediyor” oyunu oynayabilirsiniz.
- Problem çözme becerilerini öğretin ve model olun. İletişim becerilerinin yanı sıra karşılaştığı problemleri çözme becerisi zayıf olan çocuklar herhangi bir sorunla karşılaştığında paniğe kapılıp öfkeli davranışlar sergilerler. Öfkelenildiğinde ilgili kişiye vurmak, dinlememek, bağırarak ve bahaneler üretmek yerine önce var olan sorunu tanımlamalı, verebileceği muhtemel tepkileri gözden geçirip etkili alternatifler üretebilmeli ve davranışların sorumluluğunu almayı öğrenmelidir. Ayrıca; başınızdaki geçen ufak problemlerden çocuğunuzun gelişim dönemine ve kişisel özelliklerine uygun olanlarını anlatıp beraber çözüm yolları oluşturabilirsiniz. Ya da bir oyunmuş gibi hayali durumlar yaratıp (örnek:iki kişi de elma yemek istiyor ama bir elma var ne yapabilirler?) sonrasında beraberce çözümler oluşturabilirsiniz.
- Öfkeli veya saldırgan bir davranışını ödüllendirmemeye özen gösterin. Örneğin alışveriş merkezinde istediği oyuncak alınmadı diye ağlayıp yerde tepinen bir çocuğun sakinleşmesi için sonunda istediğinin yapılması onun istediklerini yaptırabilmek için benzer davranışlar sergilemesi gerektiğini öğrenmesine sebep olacaktır. Ebeveynlerin tutarlı ve kararlı olması önemlidir. Eğer çocuğunuzun isteğinin yerine getirilmesi mümkün değilse, sonradan karar değiştirmeyin.
- Sosyal faaliyetlere yönlendirin. Grup halinde oynanabilecek oyunlar veya yapılacak sporlara katılmasını destekleyin. Böylece çocuğunuz içinde biriken enerjiyi daha sağlıklı şekilde dışarı vurabilir. Ayrıca evde birlikte uyguladığınız alıştırmaların diğer kişilerle iletişime girdiğinde işe yarayıp yaramadığını kontrol edebilirsiniz.

- Yardım alın. Bu kitap, çocuğunuzun kendisi gibi başkalarının da öfke kontrol problemi yaşayabileceğini ve nasıl baş edebileceğine dair ipuçlarını anlamasını sağlar. Ancak çocuğunuzun öfke düzeyi ciddi bir boyutta ise bunu tek başına aşması zor olabilir. Böyle bir durumda mutlaka bir ruh sağlığı uzmanından çocuğunuzun psikolojik destek almasını sağlayın.