

SAKİN OL KUTUSU



Oyun Hamuru



Silikon Yaya



Renkli Yay



Stres Topu



Baloncuk



Sakız



Nefes Materyali



Boya Kalemleri



Ahşap Küpler



Puzzle



Nefes için kese kağıdı



Sıraaj Kartları



Kitap (konuya uygun)

PSİKOLOJİK
DANIŞMAN
FAKÜLTESİ



Çocukların sakinleşmeleri için bir etkinlik

Trabzon/2023

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ



ÇOCUKLARDA ÖFKE KONTROLÜ

Öfke yaşanması gereken normal bir duygudur. Öfke bir problem değildir. Asıl problem öfkeyi dışa vurma şeklidir.

Çocuklarda öfkenin en sık görüldüğü dönem 1.5-3 yaş arasındır. Bu yaşlarda bebek kendi özerkliğini kazanmaya başlamakta ve kendini ispatlamaya çalışmaktadır. Onun gözünde kendisi dünyanın merkezindedir ve sahip olduğu her şey ona aittir. Paylaşma kavramıyla henüz tanışmamıştır. İstek ve duygularını sözcüklerle anlatamamakta ve kendince anlaşılabilir. Tüm bu sebeplerle duygularını kontrol etmekte zorlanır ve kızgınlığı bir anda öfkeye dönüşür. Okul öncesi döneme gelindiğinde kızgınlıklar kolayca öfke nöbetine dönebilir ve saldırganca davranışlar sergilenebilir.



Sakin Ol Kutusu, öfke kontrol çalışmalarında kullanılan bir etkinliktir. Öfkesini kontrol etmekte güçlük yaşayan çocuklar için eğlenceli bir kutudur. Aslında her çocuğun evinde olması gereken araçlardan biridir.

Bu kutunun içinde çocukları rahatlatıcı aktiviteler yer almaktadır. Derin nefes almayı nefes materyali olan "kurbağa nefesi" ile ya da kese kağıdını şişirme oyunu ile daha keyifli yerine getirecektir. Kutuya koyacağınız oyun hamuru ya da kil çocuğun rahatlamasını sağlayacaktır.

Etkinlik de silikon yoyoyu, renkli yayı, stres topunu, baloncukçu, ahşap küpleri 10 kez sayması ya da yapması istenir.

Sakinleşme strateji kartlarında ise birçok aktivite önerisi yer almaktadır. Örneğin; sakız çiğne, derin nefes al, müzik dinle, bloklarla oyna, stres topu sık, su iç, kitap oku gibi. (Bu kartları evde birlikte oluşturabilirsiniz)

Konuyla ilgili hikâye kitabı okumak da baş etme becerilerini geliştirecektir.

Bu materyalleri kutunun içine koyduktan sonra kutunuza bir isim verebilirsiniz. Bizim ismimiz "Sakin Ol Kutusu" üzerine yazabilirsiniz. Çocuklarla birlikte kutuyu hazırlayabilirsiniz. Buradaki etkinliklere eklemeler yapabilirsiniz.

ÖFKENİN OLASI NEDENLERİ NELERDİR?

- 1) İlgı çekme isteği
- 2) Sözel ifade becerilerinin henüz gelişmemiş olması
- 3) Uykusuzluk, yorgunluk, açlık ve hastalık vs.
- 4) Çocuğun duygularını kontrol edememesi
- 5) Anne babanın öfkesini sağlıklı yollarla ifade etmemesi
- 6) Öfke durumlarının sonunda istenilen şeyin elde edilmesi
- 7) Ebeveyn tutumlarında tutarsızlık olması
- 8) Sık sık çocuğu ve isteklerini reddedici yaklaşımlarda bulunup böylece, çocuğun engellenme duygusunu yaşamasına neden olma
- 9) Sık sık alay etme, tehdit etme, ad takma, uyarma, gözdağı verme, eleştirme ve azarlama



PEKİ, ÖFKEYİ ENGELLEMELİK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

- ▶ Öncelikle öfke durumları ne zaman, nerede ve hangi durumlarda yaşıyor? Bunların tespit edilmesi ve bunlardan uzak durulması gerekmektedir.
- ▶ Çocuğun hazır olma durumuna bakılmadan emir ve isteklerde bulunulmamalıdır.
- ▶ Çocuklar uykusuzluk, yorgunluk ve açlık gibi konulara tahammül edemezler. Bu konulara özen gösterilmesi gerekmektedir.
- ▶ Doğrudan fikirlerinizi dikte etmek yerine, çocuklarınızın seçim yapmalarına olanak tanınmalıdır.
- ▶ Öfke durumu yaşayan çocuğunuza karşı sakin ve soğukkanlı olunmalıdır. Sözel ve fiziksel şiddet uygulanmamalıdır. Dediđi şeyi yaparak ikincil kazanç elde etmesine ya da bu olumsuz davranışın pekişmesine olanak verilmemelidir.
- ▶ Kalabalık bir ortamda iseniz daha sakin bir ortama geçilmeli ve ona neden isteklerinin gerçekleşmeyeceğini anlatılmalıdır.
- ▶ İstek ve ihtiyaçlarını ağlayarak yaptırmaya çalışan çocuklarınıza daha uygun isteme şeklini anlatılmalı ve bu birkaç örnekle pekiştirilmelidir.
- ▶ Çocuk öfkelendiği zaman kendine, başkasına ya da eşyalara zarar veriyorsa ona sıkıca sarılıp sakinleşmesini beklenmelidir.
- ▶ Çocuklar kesinlikle etiketlenmemelidir.

- ▶ Çocukların izledikleri programların ya da oynadıklarının oyunlarının içerikleri ebeveynler tarafından bilinmelidir.
- ▶ Sakinleştikleri zaman onunla konuşulmalı ve öfke yerine geçebilecek uygun yöntemlere karar verilmelidir (Seni çok seviyorum ama isteklerini bu şekilde ifade etmek doğru değildi. Hadi biraz düşünelim bu isteğini hangi yöntemlerle dile getirebilirsin).
- ▶ En önemli şeylerden birisi de ailenin duygularını ifade ediş şeklidir. Bu ifade çocukların model alabileceği nitelikte olmalıdır.
- ▶ Anne baba olarak çocuğa yaklaşım biçiminde ortak ve tutarlı bir tutum içinde olunmalıdır.
- ▶ Çocuklara yaklaşım biçiminin sağlıklı iletişim kuralları çerçevesinde olmasına özen gösterilmelidir.
- ▶ Çocuđa önemli olduğu hissettirilmelidir.
- ▶ Çocuđa sevgiyle yaklaşılmalı, ilgi gösterilmeli, desteklenmeli ve yüreklendirilmelidir.

