**ÇOCUKLAR VE ÖFKE**

Öfke ikincil bir duygudur.Yani altında yetersizlik,değersizlik,çaresizlik,mutsuzluk gibi başka duygular yatar.Salgın hastalık dönemi birçok çocuğun mutluluk düzeyini aşağı çektiği için bu dönemde öfke sorunları arttı demek mümkündür.

Dürtüsel çocuklarda öfke çok görülür.Bu çocuklar sabırsız,aceleci,yenilgiye gelemeyen çocuklardır.Öfkelenince karşısındakine sözel,fiziksel saldırıda bulunabilirler.Bu biyolojik kökenli bir öfkedir ana tedavisi medikal tedavidir.

Öfke sınırsız çocuklarda da görülür.Bu çocuklara ebeveynler yeteri kadar sınır koymadıkları için çocuklar istedikleri olmadığında,engelle karşılaştığında hemen öfkelenirler.Öfkeyi isteklerine ulaşmak için araç olarak kullanırlar.Bu çocuklara "doğru sınır eğitimi" verilmelidir.

Çocuklarda mutsuzluk ve depresyon göstergelerinden biri de öfkedir.Mutsuz olan çocuklar hırçın ve öfkeli olur.Genelde "Gideceğim bu evden,beni sevmiyorsunuz,keşke doğmasaydım"gibi söylemleri çok kullanırlar.Çözümü çocuğu mutsuz eden dinamiği bulup düzeltmektir.

Öfke saldırganlığa dönüşmediği sürece tolere edilebilir.Çünkü bir duygu çıkışıdır.Öfkeli çocuk kendine,eşyaya,çevreye saldırıyorsa ve hakaret ediyorsa sadece öfke sorunu yoktur."Öfke+Saldırganlık"sorunu vardır.Saldırgan tutumları için yine sınırlar gerekir.Çocuğa öfkenin sağlıklı ifadesini(yastığa vurmak,gidip yalnız kalmak) de öğretmek gerekir.Öfkelenmek normal,saldırganlık normal değil mesajını vermek önemlidir.

Öfke anı uzun sürüyor,çocuk bu anda çılgına dönüyor ve kendinden geçiyorsa bu durum "Öfke Krizi"adını alır.Kriz sık görülüyorsa uzmana danışmak gerekir.

Öfke sorunu çözülmediğinde bir süre sonra kardeşlerin ve ebeveynin de psikolojisini bozmaya başlar.Bu nedenle ihmal edilmemelidir.

SEDA ÇETİN

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI VE REHBER ÖĞRETMENİ