

## ANNE BABA ÖFKESİNİ NASIL KONTROL EDEBİLİR?

Özkan Emiroğlu



Her kişinin öfke derecesi ve öfkelendiği anlar farklıdır. Öncelikli olarak anne baba kendisinin ne zaman ve hangi durumlarda öfkelendiğini tespit etmelidir. Öfkesini fark edebilen anne baba öfke kontrolünde önemli bir adım atmış olur.

- Anne babanızı öfkelendirecek mutlaka birçok davranışınız olmuştur. Çocukluğunuzu hatırlamaya çalışın.

Öfkelendiklerini hatırlıyorsanız “anne babanızın öfkeli halleri sizin hoşunuza gidiyor muydu? Sizin becerilerinizi ve yeteneklerinizi gelişmesini gelişmesine katkısı mı oluyordu? Yoksa zararı mı?” kendinize bunları sorun.

- İşbirliği yapın. Yalnız ve **desteksiz** kalmak öfkemizi arttırabilir. **Eşinizin ya da aile büyüklerinizin desteğini istemekten çekinmeyin.** (Bazen bu mümkün olmayabiliyor)
- Çocuğunuz bilseydi zaten yapmazdı. Çocuk öğrenmeye açıktır. **Yaptığı olumsuz davranışların amacı sizi kızdırmak olmadığını düşünün.** Bazı anne babalar çocuklarının bilerek yaptığını savunur. Hayır. Sadece sizin tutumunuza göre inatlaşabilir. Bu da onun bilerek yaptığını göstermez.
- Yaşamınızı sadece çocuk üzerine planlamayın. Yaşam planınız da çocuğunuz da olsun. Ama **planda kendinize ve sevdiğiniz etkinliklere -duruma uygun olarak- zaman ayırın.** Kendinizi ihmal etmeniz öfkenizin artmasına neden olabiliyor. Kendinize ve sevdiğiniz etkinliklere vakit ayırdığınız için kendinizi iyi hissedersiniz. Ve öfkenizi azalabilir.
- Çocuktan önceki yaşamınızda yaptığınız birçok etkinliği muhtemelen çocuktan sonra yapamayacaksınız. Bu durum sizi öfkelendirmesin. **Bilakis çok güzel bir uğraşınız ve yaşam amacınızın olduğunu görmeye çalışın.** Önceki etkinliklerinizi belli bir zaman sonra tekrar yapacağınızı düşünerek erteleyin.
- Öfkenizi fark ettiğiniz de bunun sonucunu düşünün. **Çocuğun eğitiminde öfkenin fayda-zarar hesabını düşünün. “Zarar verecek bir tavra gerek var mı?”** diye kendinize sorun.
- Çaresizlik ve kendini yetersiz görmek öfkeyi tetikleyebiliyor. **Çocuğun açtığı problemlere karşı çözümsüz kaldığınız için kendinizi çaresiz ve yetersiz görmeyin.**
- **Öfkeyle problemleri çözmeyi alışkanlık haline getirmemeye çalışın.** Çocuk elbette ki öfkeli anne baba karşısında susacak ya da olumsuz davranışından vazgeçecektir. Ama bu problemin çözülmüş olduğu anlamına gelmez.
- **Çocuğun her davranışınızı sorun olarak görmeyin.** Eğer davranışı çevresine ve kendisine fiziksel olarak zarar vermiyorsa bir süre gözlemlemek gerekir. Duruma göre de bazı davranışlarını hoş görmeyi öğrenmek gerekir. Bazı anne babalar birçok durumda öfkelenebiliyor. Örneğin tabağı düşürdü diye çocuğa kızabiliyor. Kırılan çocuk kalbinden ve onurundan daha değerli olamaz bir tabak diye düşünmek gerekir.

Kısaca **düşünme tarzımız ve olaylara yaklaşım biçimimiz** çocuğa karşı öfkemizi kontrol etmemizde bize yardımcı olacaktır.