

# OKULÖNCEŞİ DÖNEMDE ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ VE ÖFKE KONTROLÜ

MAVİ BONCUK ANAOKULU REHBERLİK SERVİSİ

OYA KARADENİZ İLHAN



## ÇATIŞMA

Çatışma yaşam içinde doğaldır, bireysel farklılıkların doğal bir sonucudur. Çocuklar çatışmaları çözmeyi bizleri gözlemleyerek öğrenirler. Çatışma çözme yolları çocukluk döneminde öğrenilir ve çatışma çözerek kimliklerimizi geliştiririz. Peki günlük hayatta çocuklarımızla olan çatışmalarımızda nasıl davranmalı ve çocukların kendi arasındaki çatışmalara nasıl müdahale etmeliyiz? Bu broşürde sizlere bu konudan örneklerle bahsedeceğiz.

HAFTA SONU AİLECEK BİR ETKİNLİK YAPMAYA KARAR VERDİNİZ. ABLA SINEMAYA GİTMEK İSTİYOR, KARDEŞ İSE PARKA GİTMEK İSTİYOR. ANNE VE BABA OLARAK ORTAK BİR KARAR VERİLMESİNİ BEKLİYORSUNUZ. BU DURUMDA NASIL DAVRANILMALI?

Yetişkinlerin belirleyici olmadan, çocukların isteklerini dile getirmeleri ve birinin diğerini ikna etmesi beklenir. Dış etkenlere bakılabilir, hava durumu, seans saatleri belirleyici olabilir, sinemada filmi kardeşinin, parkta oyunu kendisinin seçmesine karar vermeleri ortak bir çözüm olabilir. "Sorunu ısrar ederek çözemezsiniz, sinemaya gidersek kardeşin, parka gidersek sen mutsuz olabilirsin. İkinizin memnun olacağı ne yapabiliriz?" gibi sorularla, birbirlerine zarar vermedikleri sürece müdahale edilmeden rehberlik edilmelidir. Sorunu kendileri çözdükçe bağımsızlık duyguları gelişir. Yetişkinden destek almak son çare olduğunda, muhakeme ve sorumluluk duygusu gelişir.



"Haklı çıkmak mı yoksa hayatı daha güzel kılmak mı? Hangi oyunu oynamayı tercih edersiniz?"

ÇOCUKLAR ARASI TARTIŞMALARDA YETİŞKİNLER ALARAK SORACAGIMIZ AÇIK UÇLU SORULARLA ÇOCUGUN DÜŞÜNMESİNİ VE ÇÖZÜMÜ BULMASINI SAĞLAYABİLİRİZ.

- \* Ne oldu ? Sorun nedir ?
- \* ..... olmadan (örneğin o sana vurmadan) önce ne olmuştu ?
- \* ..... olunca (örneğin, o sana vurunca) ne hissettin ?
- \* Sen ..... yapınca (örneğin onu annesine şikayet edince) ne oldu ?
- \* .....yapmaktan (şikayet etmekten) daha başka ne yapabilirdin ?

Bu tür konuşmalarla çocuk kendi davranışının nedenleri, davranışlarının başkaları üzerindeki etkileri, davranışlarının olası sonuçları üzerinde düşünmeye yönlendirilir. Eğer çocuklar çözümü kendileri bulurlarsa, bunu uygulamaya koyma olasılıkları da daha fazladır.

HER KONUDA OLDUĞU GİBİ ÇATIŞMA ÇÖZME KONUSUNDA DA ANNE BABALAR ÇOCUKLARINA MODEL OLDUKLARINI DA KESİNLİKLE UNUTMAMALIDIRLAR

## ÖRNEK BİR DİYALOG



**Zeynep(3 yaş):**Anneee, ablam oyuncuğımı aldı.

**Anne:**Kızım niye alıyorsun oyuncuğı?

**Ada(5 yaş):**Ama anne o da benim elimden almıştı.

**Anne:**Bak sen de ablandan izinsiz almışsın.

**Zeynep:**Hayır anne, ilk ben aldım(ağlamaya başlar)

**Anne:**Kaç kere söyleyeceğim kavga etmeden oynayın diye, abla oldun sen artık bir kardeşini idare edemiyorsun.Ne var ablası baksın iki dakika sonra sıkılır geri verir zaten.

## NE YAPILMALI?

Yaşanan her kavga da araya girip hakemlik yapmak ya da arabulucu olmak, çocuklarımızın kendi kendilerine sorun çözme becerisinin gelişmesini ciddi anlamda engelliyor.Ortada şiddet yoksa biraz gözlemci kalalım.Çünkü ne kadar adil olmaya çalışsak da hakemlik yapıp ceza kestiğimizde çocuklarımızdan biri kendini haksızlığa uğramış hissediyor.Kardeşler arası çatışmalarda sorunu çözemediklerinde aşağıdaki örnekteki gibi mola verip birbirlerinden uzaklaşmalarını sağlayın.Bu krizin büyümesini engeller.



## DOĞRU YAKLAŞIM NE OLMALI?

**Zeynep(3 yaş):**Anneee, ablam oyuncuğımı aldı.

**Anne:**Sana ait bir oyuncak mı Zeynep cim?

**Ada(5 yaş):**Ama anne o da benim elimden almıştı.

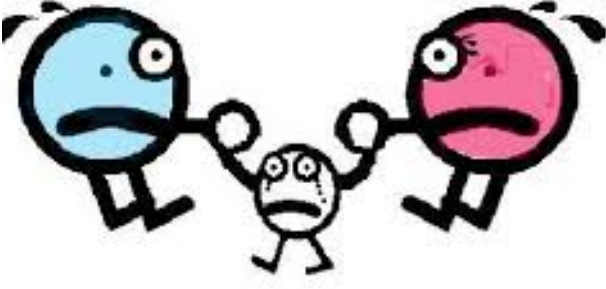
**Anne:**Kızlar bahsettiğiniz oyuncak, birinize ait, özel oyuncaklarınızdan biri mi?

**Zeynep:**Hayır anne, ortak oyuncak.

**Anne:**O zaman beraber oynamanın yolunu bulana kadar oyuncuğı bana vermenizi istiyorum.Şimdi ikiniz de ayrı kalıp çözüm düşünün bence, sonra konuşalım.



## ANNE-BABA-ÇOCUK ÇATIŞMALARINDA NASIL DAVRANMALIYIZ?



*Eğer bir durumun çatışma yaratmaya değmeyeceğini düşünüyorsak o konuda esnek davranabiliriz. Fakat net sınırlar çizilmesi gereken pek çok durum da olabilir. Örneğin; vurma davranışının kabul edilemez olduğunu belirtmek gerekir.*

### ÖRNEK BİR DİYALOG

**Mert:** Anne sucuklu yumurta yapsana.

**Anne:** Tamam oğlum.

**Mert:** Bu yumurtayı yemeyeceğim, istediğim gibi olmamış.

**Anne:** Fakat ben senin istediğin gibi pişirdiğimi düşünmüştüm.

**Mert:** Hayır, istediğim gibi olmamış. Bana başka bir şey yap.

**Anne:** Sadece bir kez kahvaltı hazırlıyorum. Eğer istersen yumurtanı yiyebilirsin.

**Mert:** Tamam o zaman.



BU YÖNTEM HER ZAMAN İSE YARAMAYABİLİR, ÇOCUK YEMEGİNİ YEMEYEBİLİR. ANCAK BU İFADELERLE ÇOCUĞUMUZLA BİR GÜÇ SAVASINA GİRMEKTEN KAÇINMIŞ OLUYORUZ. ÖFKELENİP YEMEYEBİLİR, BAĞIRABİLİR. PEKİ ÇOCUKLARIMIZ ÖFKELENDİĞİNDE NASIL DAVRANMALIYIZ? ŞİMDİ DE BU KONUYA BAKALIM.



**Öfke kontrolü;** çocuğun öfkesini tanıma, doğru şekilde ifade edebilme, saldırganlığa geçmeden kendisini sakinleştirebilme becerisi kazanma şeklinde tanımlanabilir.

Öfke, her insanın doğasında vardır ve uygun yollarla ifade edildiğinde sağlıklı bir duygudur. Kişinin çevresinde olup biten olaylara ya da kendisine yönelik her türlü tehdide karşı gösterdiği bir savunma düzeneğidir. Fakat uygun bir dille anlatılmaz, kontrolü sağlanmaz ve saldırganlık gibi davranışlarla ifade edilirse yıkıcı bir duygu haline dönüşür.

## NELERE DİKKAT EDİLMELİ?

**Çocuğunuzun sizi model aldığını unutmayın.** Ailenizde öfke nasıl ifade ediliyor bakın. Eşinizle olan iletişim biçiminizi gözden geçirin. Çocuğunuza fiziksel cezalar vermekten sakının. **Kendinizi ifade edin.**

Çocuğunuzun hangi davranışının size neler hissettirdiğini onunla paylaşın. Olumsuz davranışlarının kendisine ve karşısındakine ne gibi etkileri olabileceğini anlatın.

**Çocuğunuzun isteklerini öfke yoluyla gerçekleştirmesine izin vermeyin.**

O öfkeliğinde daha çok ilgi gösteriyor olabilirsiniz. Eğer sadece öfkeliyken sizin dikkatinizi çekebiliyorsa döngüyü tersine çevirin ve öfkelenmediği zamanlarda ona ilgi gösterin. Olumlu davrandığında ödüllendirin. (Sosyal ve duygusal ödüllendirmeleri tercih edin.)



## FARZ EDELİM ÇOCUĞUNUZ ÖFKELENDİ, AĞLAMAYA BAŞLADI

Çocuğunuz öfkelenip inatlaştığında siz sakin konuşun. Siz de bağırmaya başlarsanız bu sadece güç savaşına döner. Buradaki en önemli nokta anne babanın sakin kalabilmesidir.

“Sakin ol ağlayacak bir şey yok” yerine, öfkelerini anladığınızı ve kabul ettiğinizi hissettirin.

“Öfkeliğini anlıyorum, ben yanımdayım sen sakinleşene kadar beklerim, daha iyi hissetmen için ne yapabilirim?” diyebilirsiniz.

Eğer öfkesi çok yoğunsa o an konuşmak bir şeyi anlatmaya çalışmak durumu daha kötü hale getirebilir, sizi duymayabilir. Sakinleşene kadar yanına bekleyip sonra sarılabilir ve sakince konuşmayı deneyebilirsiniz.



## BAŞKA?

**Kural koyma ve uygulama konusunda anne-baba olarak birlikte hareket edin.** Sonradan kabul edeceğiniz şeylere önceden hayır demeyin. Hayır demişseniz kararlılıkla sözünüzün arkasında durun. Koyduğunuz kuralların çocuğun yaşına ve gelişim düzeyine uygun olup olmadığına dikkat edin.

**Kendisini ifade etmekte zorlanıyor ise onu sabırla dinleyin ve anlamaya çalışın.** Çocuğunuzun ifade edici dil becerilerini geliştirmek için birlikte kitap okuyup aklında kalanları anlatmasını isteyebilirsiniz.

Çocuğunuzun ilgi ve yeteneklerini dikkate alarak onu spora ve sanatsal faaliyetlere yönlendirin. Bu, çocukların hem kendilerine güven duymalarına hem de enerjilerini olumlu şekilde dışa vurmalarına yardımcı olur.

**Tv tablet kullanımında şiddet içerikli öğelerin olmamasına dikkat edin.**

