



Öfke Sorunu Yaşayan Çocuklara Yönelik Uygulamalar*

Jerry Wilde

Çev: Ahmet ÖZMEN**

Öz: Çocuklarda öfke konusu, çok fazla dikkat çeken bir konudur. Bu makalede, öfke sorunu yaşayan çocuklara yönelik akılcı duygusal-davranışçı yaklaşıma dayalı bazı baş etme yöntemleri gözden geçirilecektir. Bu kapsamda, ilk önce, çocukların öfkelendiklerinde ya da onların öfkelenmelerine neden olan durumla karşı karşıya kaldıklarında, kendilerinde ortaya çıkan içsel uyarıcıları fark etmelerine, tanımlarına ve bu uyarıcıları kabullenmelerine yardımcı olabilecek konular tartışılmaktadır. Bu aşamada çocuklara, öfkelenmeden hemen önce kendilerinde ortaya çıkan fizyolojik belirtilerin (ön uyarıcıların) varlığı öğretilir. Öfke yönetiminin bir diğer önemli bileşeni de, çocukları, öfke üreten düşünceleri engelleyecek mutlu ve eğlenceli zihinsel imgeleri kullanmaya teşvik etmektir. Bu durumda çocuklar kendilerinde öfke yaratan düşüncüyü durdurarak kendilerini “mutlu eden” ya da “eğlenceli” zihinsel bir imgeyi, öfke yaratan düşüncenin yerine koymayı öğrenebilirler. Son olarak yoğun öfke sorunu yaşayan ve yardıma gereksinimi olan çocuklar için ayrıntılı olarak akılcı duygusal betimlemelerin bir analizi sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Öfke; çocuklar; akılcı

* Wilde, J. (2001). Interventions for children with anger problems. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* 19 (3), 192-197.

** Arş. Gör. Kafkas Üniversitesi Eğitim Fakültesi Araştırma Görevlisi.

Öfke sorunu yaşayan çocuklar için kolay uygulanabilir, etkili ve etkisini kısa sürede gösteren bir önleme programına şimdiye kadar böylesine büyük bir gereksinim duyulmamıştı. Öfke sorunu yaşayan çocukların sayılarının çok fazla oluşu da bu uygulamalara olan gereksinimi artırmaktadır. Amerika'da hemen her sınıfta öfke sorunu yaşayan çocuklar bulunmaktadır. Burada öfkenin bir salgın halini alarak gittikçe yaygınlaştığı gözlenmektedir. Sınıfta öfke sorunu yaşayan bir ya da birden fazla öğrencinin olması, öğretmenlerin öğretim etkinliklerine ve derslere daha az zaman ayırmalarına, istenmeyen öğrenci davranışlarının düzeltilmesine ise daha fazla zaman ayırmalarına neden olmaktadır. Okullarda 1986 ile 1990 yılları arasında 300'den fazla kişinin öldürüldüğü ya da ağır bir biçimde yaralandığı ve buna ek olarak da 242 kişinin silah çekilmek suretiyle ölümle tehdit edildiği bildirilmiştir (Goldstein,1994).

Bilişsel davranışçı uygulamalar, yaygın davranışsal ve duygusal bir çok bozuklukta, kaygının azaltılmasında (Brody,1974;Cangelosi, Gressard, & Mines,1980; DiGiuseppe & Kassinove,1976; Knaus & Bokor,1975, Knaus& McKeever, 1977; Meyer,1981; Miller & Kassinove,1978; Omizo, Lo & Williams,1986; Von Pohl, 1982; Warren, Deffenbacher & Brading,1976); engellenme eşiğinin yükseltilmesinde (Brody,1974); dürtüselliğin azaltılmasında (Meichenbaum & Goodman,1971); akademik performansın artırılmasında (Block,1978; Cangelosi, Gressard & Mines,1980); depresyonun azaltılmasında (Wilde,1994), benlik algısının yükseltilmesinde ve yeteneklerin geliştirilmesinde (DeVoge,1974; DiGiuseppe,1975; DiGiuseppe & Kassinove,1976; Katz,1974; Maultsby, Knipping & Carpenter,1974; Omizo, Lo & Williams,1986; Wasserman & Vogrin,1979) olduğu gibi, çocuklarda öfke sorunuyla baş etmek için de kullanılabilen ve başarılı sonuçlar elde edilebilen uygulamalardır (Harris,1976; Wilde,1994&1995). Yukarıda sıralanan çalışmalara ek olarak bilişsel davranışçı uygulamaların, öğrencilerde akılcı düşünmeyi geliştirmede etkili olduğunu ortaya koyan pek çok araştırma vardır (DiGiuseppe & Kassinove,1976; Harris, 1976; Knaus & Bokor,1975; Miller & Kassinove,1978; Ritchie,1978; Voelm,1983; Wasserman & Vogrin,1979; Wilde,1997a).

Bu makalede açıklanmış olan uygulamalar, makalenin yazarı tarafından okullarda yoğun olarak kullanılan uygulamalardır. Bu uygulamalarla ilgili daha geniş ve ayrıntılı bilgi için Wilde, 1997b, 1996, ya da 1995'e bakılabilir.

1. AŞAMA: ÇOCUKLARIN ÖFKELERİNİ HAREKETE GEÇİREN İPUÇLARINI TANIMALARINA YARDIM ETME

Çocukların öfke yaratan durumla karşı karşıya kaldıklarında, öfkelenenlerine işaret eden içsel uyarınları fark etmeleri ve tanımaları, öfke denetiminin birinci aşaması olan bu aşamada öğretilir. Çocuklara, öfkelenmeden hemen önce kendilerinde belirli bazı fizyolojik değişikliklerin ortaya çıktığı öğretilmelidir. Pek çok çocuk genellikle kendilerinde öfke öncesi ortaya çıkan bu “bedensel değişikliklerin” farkında olmayabilir. Ancak bu “bedensel değişikliklerin” tanınması ve fark edilmesi öfke denetimi için çok önemlidir. Bu değişimler çocukların öfkelenmeden hemen önce öfkelenenlerini onlara bildiren bir “uyarıcı siren” özelliği gösterirler. Öfkelenmeden hemen önce bedenlerinde ne olduğunu fark etmeleri ve tanımaları, çocukların ilgiyi kendilerine yönelterek, davranışlarını kontrol etmelerine ya da ortamdaki uzaklaşıp gitmelerine olanak sağlamaktadır.

Çocukların içsel-bedensel uyarıcıları tanımalarına yardım etmenin en kolay yollarından biri, onlara “öfkelenmeden hemen önce bedeninde ne dikkatini çekti?” sorusunu sormak ve yanıtlamalarına yardımcı olmaktır.

Öğrencilerin bu soruya verdikleri yanıtlar genellikle;

- Her yerinin ateşlendiğini hissettiği,
- Kalp atışlarının hızlandığı,
- Ellerin yumruk biçiminde sıkıldığı,
- Çenenin kilitlendiği hissi ve dişlerin sıkıldığı,
- Tüm bedeninin titrediğini hissettiği,
- Kasların, özellikle kolların gerginleştiğini hissettiği şeklindedir.

Öğrencilerin bedensel uyarıcıları fark etme ve tanımayı öğrenmelerinden sonra uygulamanın ikinci aşamasına geçilir.

2. AŞAMA: İLGİNİN BAŞKA YÖNE KAYDIRILMASI

Öfkesini denetim altına alma sorunu yaşayan çocuklarla çalışırken, çalışmanın amaçlardan biri, çocuklara olayların kendi istedikleri yönde gelişmediği durumlarda, öfkelenmemeyi nasıl başaracaklarını öğretmektir. Bu amaçla yaygın olarak kullanılan tekniklerden birisi de ilginin başka yöne kaydırılması tekniğidir (Wilde, 1997b; Wilde,1996; Wilde,1995).

İlginin başka yöne kaydırılması, “danışanlara, kendi öfkelerini ve onları öfkeliyen durumu düşünmek yerine, daha başka-farklı şeyleri

düşünebilme becerisini kazandırmak” biçiminde tanımlanır. Çocuklarda ilginin başka yöne kaydırılması oldukça zordur. Çünkü çocuklar öfkeli oldukları zaman, başka bir şey düşünmek yerine, sadece onları öfkeliendiren kişi ya da durumu yoğun bir biçimde düşünme eğilimindedirler. Bu nedenle çocukların öfkelenmeye başlamadan önce ne düşündüklerini fark etmeleri ve bilmeleri önem taşımaktadır.

Danışanların, ilginin başka yöne kaydırılması tekniğini öğrenebilmeleri için, öfkeleri yoğunlaşıp patlamadan önce, diğer bir ifadeyle, öfkeleneklerine ilişkin ipuçlarını fark ettikleri anda, öfkelerini ya da öfke yaratan durumu düşünmek yerine daha önceden belirlemiş oldukları “hoş bir sahneyi”/ “güzel bir imgeyi” düşünme yönünde cesaretlendirilmeleri gerekir. Öfkeleneklerine ilişkin ipuçlarını algıladıkları anda, hayal etmeleri önerilen bu sahne ya da imge ya onların en mutlu oldukları bir sahne ya da onları rahatlatıcı bir senaryo olmalıdır.

Örnek:

- Bir oyunda başarılı olduktan sonra bir yıldız gibi eve koştukları zamanı,
- Yeni yıl için mükemmel bir hediye aldıkları anı,
- Kutlanmış oldukları en güzel doğum günü partisini,
- Deniz kenarında plajda geçirdikleri harika bir günü.

İlginin başka yöne kaydırılması amacıyla bir sahne üzerinde düşünmek çocukların birkaç dakikasını alır. Danışanların bireysel gereksinimleriyle örtüşebilecek ve uygun çağrışımlar yapacak sahneleri seçmelerinde onlara yardım etmek gerekebilir. Bu sahneler belirlendikten sonra çocuklar birkaç gün süresince günde birkaç kez bu sahnelerinde yer alan çağrışımları hayal ederek uygulama yapmaya gereksinim duyarlar. Otobüse binmek için sıra beklerken ya da banyoyu kullanmak için beklerken hemen gözlerini kapatıp ilgilerini başka yöne kaydırmalarına yardımcı olacak resmi hatırlamaya çalışmalıdırlar. Çocuklara bu sahneyi olabildiğince ayrıntılı bir biçimde hatırlamaları önerilir. Bunun için danışmanlar aşağıda yer alan sorulara benzer sorularla çocukları yönlendirebilir ve yardımcı olabilirler.

Örnek:

- İnsanlar ne giymişlerdi?
- Çevredeki sesler nelerdi?
- Havada koklayabildiğin herhangi bir koku var mıydı?

Yukarıda yer alan örnekte verilmiş olan sorulara benzer sorularla, öğrencilerin kafasında belirlemiş oldukları sahneyi olabildiğince canlı bir

biçimde, diğer bir ifadeyle sanki bir video filmi izliyorlarmış gibi canlandırmalarına yardımcı olunabilir.

Sonraki düşünce, danışanın öfkelendiği ya da öfkeleneyeceğini hissettiği zaman ilgisini başka yöne kaydırmasına yardımcı olacak sahneyi hatırlatıcı bir düğmenin düşünülmesidir. Anne babasının onu mutsuz ettiğini düşünmesi yerine, ilgiyi başka yöne kaydıracak olan sahneye odaklanmak, bir başkasının kendisinden ödünç alıp ödemediği parayı ödemediğini düşünüp öfkelenmek yerine, duyguları yatıştıncaya kadar ilgisini başka yöne kaydıracak olan sahneye odaklanmak gibi. Bu öğrenciler öfkeleneceklerinin işaretini aldıklarında onların ilgilerini başka yöne kaydırmalarına yardımcı olacak sahnenin düğmesine dokunurlar.

Bir danışanın, ilgisini başka yöne kaydıracak bir sahneyi düşündüğü halde öfkesine engel olamaması az da olsa görülen bir durumdur. Çünkü öfke aşırı istekçi düşünceler tarafından üretilir. Böyle bir durumda eğlenceli ve mutlu bir anın düşünülmesi bireyi aşırı derecede öfkelenmekten koruyacaktır. Sonuçta ilgiyi başka yöne kaydırmak öfkelenen bireye zaman kazandırır. Bu birkaç saniyelik zaman bile patlamak yerine, bireyin öfke yaratan durumun üstesinden gelmesine, kendisini kontrol etmesine olanak sağlayabilir

3. AŞAMA: İMGE (HAYAL) OYUNU

Öfke sorunu yaşayan çocuklar ve ergenler ile akılcı duygusal imge (hayal) oyununun nasıl uygulandığına ilişkin bir örnek açıklanmaktadır. Ellis (1994-1979) ve Wilde (1997b; Wilde; 1996; Wilde; 1995) akılcı duygusal imge oyununu öfke sorununda yoğun olarak kullanmışlardır. Bu teknik öfkenin ortaya çıkma olasılığının olduğu bazı özel durumlarda (okul servis otobüslerinde, ev ödevi zamanında, alışverişe çıkma zamanlarında vb.) oldukça etkilidir.

Başlangıçta, çocuklara onların öfkelenmelerine neden olan sahnenin betimlenmesi olabildiğince canlı bir biçimde yaptırılır. Öfke yaratan durum hakkında olabildiğince fazla ayrıntı, sesler, görüntüler, olaylar vb. ile ilgili bilgi alınır. Daha sonra çocuğun oturur biçimde ayakları yerde olacak biçimde gevşemesi sağlanır.

Örnek:

Yetişkin: “Amy, şimdi sana söyleyeceklerimi çok dikkatli bir biçimde dinlemeni istiyorum. Senden sadece benim sesimi fark etmeni ve sana söyleyeceklerime odaklanmanı istiyorum. Bu süre içerisinde aklına herhangi başka bir şeyin gelmesine engel olmaya çalış.”

Sınıfta Mr.Smith ile yaşadığın problemi hayal et... Sınıfın resmini kafanda canlandır... Duvarlardaki posterleri ve sınıfında daha başka ne varsa onların tümünü gözünün önüne getir... Şimdi devam et ve kendi kendine bugün yaşadığın duygunu yaşamana izin ver... Sonradan yaşadığın öfkenin tümünü hisset...bu durumda kal (bu sahnede kal) ve sınıfta hissettiğin gibi hissetmeye çalış... Bu şekilde hissettiğinde parmağını oynatarak bana orada olduğunu bildir...” Çocukların hayallerinde gerçekten öfke duygusu yaşadıklarını davranışsal bir uyarıcıyla da onaylamak güzel bir fikirdir (örneğin: çene sıkamak, kaşları çatmak, yumruk sıkamak gibi).

“Bu duyguda kal. Kendini sınıfta hayal etmeye devam et...”

Çocuğun bu durumda yaklaşık olarak 20 ile 40 saniye kalmasına izin verilir. Bu arada bireye zihinsel olarak öfke yaratan durumda kalması hatırlatılır.

“Şimdi kendini sınıfta hayal etmeye ve düşünmeye devam etmeni istiyorum... Fakat kendini sakinleştirmeni istiyorum... Sınıfta kal fakat sakinleşmeyi dene... Çok sinirlenmek yerine daha sakin olmayı dene... Gerçekten öfkeli ve kırgın olmak yerine öfke duygun üzerine yönel... Kendini sakinleştirenceye kadar bunu denemeyi sürdür... Kendini sakinleştirdiğinde parmağını tekrar oynatarak bana işaret ver...”

Öğrenciler genellikle sakinleşme durumuna bir ya da iki dakika gibi oldukça kısa bir sürede ulaşırlar. Çocuk parmağını kaldırarak sakinleştiğine ilişkin işaret verdiğinde, *şimdi ve buradaya* getirilebilir. Bu da basit bir biçimde şu ifadeye benzer ifadeler söylenerek yapılır, *“Tamam, şimdi gözlerini açabilirsin”* sonra *“Kendi kendini sakinleştirirken kendine ne söyledin”* biçiminde bir soru yöneltilir. Eğer çocuk kendini sakinleştirebildiyse, onu sakinleştiren düşünceyi düşünmek zorunda kalacaktır. Çocuğun sakinleşmesinin diğer bir yolu da, zihinsel olarak öfke yaratan ortamdan uzaklaşmasıdır (örneğin: sınıfı bir daha gözünün önüne getirmemek). Ancak bunu gerçekleştirmek pek de kolay değildir. Bu başarılıldığında çocuğun o sahneyi tekrar hayal etmesi istenir ve sakin kalabilmesi için yoğun bir biçimde teşvik edilir.

İmge oyunu tamamlandıktan sonra danışanlara sakinleşmeleriyle ilgili düşüncelerini ifade etmeleri için izin verilmelidir. Sakinleşmiş tipik bir düşünce biçimi, üzerinde çalışılan senaryoyla ilgili olarak şu düşünceleri içermelidir. Örnek: *“Öğretmenle aramda olan bu durum hoşuma gitmese de onunla yaşayabilirim. Onun yaptıklarından hoşlanmak zorunda değilim.”* Çocuk bir kere kendisini sakinleştirici düşünceyi ürettiğinde danışman bunu mutlaka yazdırmalıdır. Bundan sonra danışan, bu zihinsel imge (hayal) ile

ilgili olarak aynı sakinleştirici düşünceleri kullanarak günde birkaç kez bu uygulamayı tekrarlamalıdır.

Sonuçta bu teknik çocukların zihinsel olarak pratik yapmalarına ve karşılaştıkları zor durumlarda yeni çözüm yolları üretmelerine yardımcı olur. Çocukların pratik yapmaları, uygun baş etme yolları geliştirebilecekleri yönündeki inançlarını güçlendirecektir.

Genellikle çocuklar imge oyununu birkaç kez danışman, öğretmen ya da bir yetişkin gözetiminde yaptıktan sonra kendi kendilerine uygulamayı da öğrenebilirler. Bu uygulamalar kasetlere kaydedilebilir ve daha sonra çocukların kendi başlarına yapacakları uygulamalarda kullanmaları sağlanabilir. Gerek kasete alınmış uygulamalar gerekse bir yetişkin denetiminde gerçekleştirilen uygulamalar düzenli bir biçimde devam ettirildiğinde, her iki yönteminde etkili olduğu söylenebilir.

Öfke sorunu yaşayan çocuklar çoğu zaman, aile içerisinde ve sınıfta olumsuz bir etmen gibi değerlendirilebilirler. Bu makalede tartışılan uygulamaların çocuklar tarafından öğrenilmesi ve uygulanması zor değildir. Uygulamalardan en fazla başarıyı elde etmek için çocukların bu uygulamaların sonuçlarını görmesi ve uygulamaları devam ettirme konusunda cesaretlendirilmesi gerekmektedir. Öfkeyi denetim altına almak için gerekli olan becerileri öğrenmek belli bir zamanı ve enerjiyi gerektirir, fakat bu çabanın sonucunda çocukların elde edeceği kazanımlar (ödülleri) dikkate alındığında buna değer.

KAYNAKLAR

- Block, J. (1978). Effects of rational-emotive mental health program on poorly achieving, disruptive high school students. *Journal of Counseling Psychology*, 25, 61–65.
- Brody, M. (1974). The effects of rational-emotive affective education on anxiety, self-esteem, and frustration tolerance. Unpublished doctoral dissertation, Temple University, Philadelphia.
- Cangelosi, A., Gressard, C., & Mines, R. (1980). The effects of rational thinking groups on self-concepts in adolescents. *The School Counselor*, 14, 357–361.
- DeVoge, C. (1974). A behavioral approach to RET with children. *Rational Living* 9, 23–26.
- DiGiuseppe, R. (1975). *A developmental study on the efficacy of rational-emotive education*. Unpublished doctoral dissertation, Hofstra University.
- DiGiuseppe, R., & Kassinove, H. (1976). Effects of a rational-emotive school mental health program in children's emotional adjustment. *Journal of Community Psychology*, 4, 382–387.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy: Revised edition*. Philadelphia: Citadel Press.
- Ellis, A., & Harper, R. (1975). *The new guide to rational living*. Los Angeles: Wilshire.
- Goldstein, A. (1994). Aggression towards persons or property in America's schools. *The School Psychologist*, 48, 6–16.
- Harris, S. (1976). Rational-emotive education and the human development program: A guidance study. *Elementary School Guidance and Counseling*, 10, 113–122.
- Katz, S. (1974). *The effect of emotional education on locus of control and selfconcept*. Unpublished doctoral dissertation, Hofstra University.
- Knaus, W., & Bokor, S. (1975). The effects of rational-emotive education on anxiety and self-concept. *Rational Living*, 10, 7–10.
- Knaus, W., & McKeever, C. (1977). Rational-emotive education on anxiety and self-concept. *Journal of Rational Living*, 10, 7–10.

- Maultsby, M., Knipping, P., & Carpenter, L. (1974). Teaching self-help in the classroom with rational self-counseling. *Journal of School Health, 44*, 445–448.
- Meichenbaum, D., & Goodman, J. (1971). Training impulsive children to talk to themselves. *Journal of Abnormal Psychology, 77*, 115–126.
- Meyer, D. (1981). *Effects of rational-emotive therapy upon anxiety and self-esteem of learning disabled children*. Ann Arbor: University of Michigan.
- Miller, N., & Kassirer, H. (1978). Effects of behavioral rehearsal, written homework, and level of intelligence on the efficacy of rational-emotive education in elementary school children. *Journal of Community Psychology, 6*, 366–373.
- Omizo, M., Lo, F., & Williams, R. (1986). Rational-emotive education, self-concept, and locus of control among learning disabled students. *Journal of Humanistic Education and Development, 25*, 59–69.
- Ritchie, B. (1978). *The effects of rational-emotive education on irrational beliefs, assertiveness, and/or locus of control in fifth grade students*. Unpublished doctoral dissertation, Virginia Polytechnic University.
- Voelm, C. (1983). *The efficacy of teaching rational-emotive education to acting out and socially withdrawn adolescents*. Unpublished doctoral dissertation, California School of Professional Psychology.
- Von Pohl, R. (1982). *A study to assess the effects of rational-emotive therapy with a selected group of emotionally disturbed children in day and residential treatment*. Unpublished doctoral dissertation, University of Alabama, Birmingham.
- Wasserman T., & Vogrin D. (1979). Relationship of endorsement of rational beliefs, age, months treatment and intelligence to overt behavior of emotionally disturbed children. *Psychological Reports, 44*, 911–917.
- Warren, R., Deffenbacher, J., & Brading, P. (1976). Rational-emotive therapy and the reduction of test anxiety in elementary school students. *Rational Living, 11*, 28–29.
- Wilde, J. (1994). The effects of the let's get rational board game on rational thinking, depression, and self-acceptance in adolescents. *The Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 12*, 189–196.
- Wilde, J. (1995). *Anger management in schools: Alternatives to student violence*. Lancaster, PA: Technomic Publishing Company.

Wilde, J. (1996). *Treating anger, anxiety, and depression in children and adolescents:*

A cognitive-behavioral perspective. Muncie, IN: Accelerated Development.

Wilde, J. (1997a). The efficacy of short-term rational-emotive education with fourth grade students. *Elementary School Guidance and Counseling, 31*, 131–138.

Wilde, J. (1997b). *Hot stuff to help kids chill out: The anger management book.* East Troy, WI: LGR Publishing.