



Stärkung der Erziehungskompetenz

Denatçılık ve sinir

Familienzentrum Rietberg

Wiedenbrücker Straße 36
33397 Rietberg

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 09.00 bis 12.00 Uhr
Donnerstag auch 14.00 bis 18.00 Uhr

So erreichen Sie uns

Katharina Kneuper 05244 / 986-316
katharina.kneuper@stadt-rietberg.de

Martin Hillemeier 05244 / 986-308
martin.hillemeier@stadt-rietberg.de

oder: familienzentrum@stadt-rietberg.de FAX 05244 / 986-318

Informationen für Familien finden Sie unter
www.familienzentrum.rietberg.de



Rietberg

Dieser Handzettel wurde erstellt in Anlehnung an einen Flyer im Lokalen Bündnis für Familie Marzahn-Hellersdorf von Berlin (AG Interinstitutionelles Projekt zur Stärkung der Erziehungskompetenz) www.ipse-mh.blogspot.de.

”Öfke, yanlış anlaşılabilir his”

Enatçılık ve öfke krizleri ilk defa çocuk 2 yaşına girdiğinde başlar, iki ile üç yaş arası doruk noktaya ulaşırlar ve dört yaşında kaybolurlar. Çocuğun gelişmesinde önceden tahmin edilebilir bir aşamada, yani çocuk benlik hissini geliştirdiğinde ortaya çıkarlar: „ben“ ve „ben bunu istiyorum“ / „ben bunu istemiyorum“ hislerini geliştirebilecek yaşta, ancak henüz bunları nasıl elde edebileceğini bilecek yaşta değildir. Çocukların çoğu sadece belirli yerlerde (örn. kreşte veya evde, ancak iki yerde birden değil) ve belirli bir kişiyle birlikte olduklarında öfke krizleri geçirirler (annenin yanında, ancak babanın yanında olmaz, veya tersi). Öfke krizleri genelde erkeklerin gözleri önünde olur, çünkü çocuk bu durumlarda istediğini en kolay şekilde elde edebileceğini öğrenmiştir. Çünkü anne ve babaların çoğu böyle bir durumda utanırlar ve bu yüzden daha önce vermek istemediklerini çocuğa daha kolay verirler.

Rahat olmayı öğrenmek, öfke ve sinir hislerini önlemeye yardımcı olmaktadır:

1. Sessiz diyalog – kendi kendine fikir yürütmek

Trenle bir geziye çıkacağınız için seviniyorsunuz. Ama çocuğunuzu oyalandı ve treni kaçırdınız. Nasıl tepki gösterirsiniz? Kaçırdığınız geziden dolayı sinir küpü oldunuz, çocuğunuzu azarlıyorsunuz, bütün gününüz berbat oldu – ama treni geri getiremiyorsunuz.

Bunun yerine kendinizi ve bilincinizi değiştiriniz:

Olaylardan etkilenmemeye çalışın, yani anne veya baba olarak rolünüzü hatırlayın. Bu sırada bunun anne, baba ve de çocuk için zor bir dönem olduğunun bilinmesi yardımcı olur, „ama bu zorlu gün da üstesinden geleceğiz“. Tabii ki çocuğunuzu için sınırlar koyabilirsiniz, ancak sadece bunlar çocuğun yaşına uygun olduklarında ve buna bağlı sonuçları gerçekten uygulayabilirsiniz. Sadece hayal kırıklığına uğradığınızı ve davranışını kabul etmediğinizi söylemek genelde yetmemekte ve – iki tarafta da gereksiz suçluluk duygularının oluşmasına neden olur.

Peki şimdi ne olacak?

Yakın çevreyi keşfetmenin ne kadar ilginç olabileceğini düşününüz. Belki bir çocuk parkına gidilebilir ... Bu sırada olumsuz alternatifleri düşününüz: tren kompartımanındaki stres, sürekli mız mız eden bir çocuk. Bunları düşünürken rahatlayabilir ve sinirlerinizi yatıştırabilirsiniz.

2. Düşüncelere dur demek ve dikkati dağıtmak – sinirli yapan durumdan uzaklaşmak

Çocuğunuzun alışveriş sırasında oyalandığına sinirleniyorsunuz. Aklınızdan bin bir türlü düşünce geçiyor. „Her şeye dokunmak zorunda“ gibi düşüncelerden: „Bunu benden öcünü almak için yapıyor“ gibilerine kadar uzanıyor. Sinirden çıkmaz bir sokağa girmemek için sesli olarak „DÜR“ deyin ve kendinizin ve/veya çocuğun dikkatini dağıtmaya çalışın. Duyularınızı başka bir konuya odaklayarak sizi sinirlendiren durumu yumuşatabilirsiniz.

3. Duyularını anlamak – Çocuğununla ne demek istiyor?

„Sinir, kendinizi sizi o an kızdıran çocuğunuzun yerine koyduğunuzda da yatışmaktadır.“ Davranışını anlamayı başaramaz, gösterebileceğiniz alternatif davranışlar ve daha iyi çözüm yolları da aklınıza gelecektir – veya siz ve çocuğunuz bir uzlaşma yaparsınız ve/veya çocuğunuz da bir defa „istediğini kabul ettirebilir“.

4. Mizah, her şeye rağmen gülebilmektir – kendimiz hakkında da

„Aslında yine sinirlerin tepeye bindiği bir durum veya ...“, bu bazen diğerine de yardım eder ve anlaşmazlığı yatıştırır.

5. Rahatlamak

Gergin durumlarda rahatlamak gerekir!

O durumdan kısa bir süre içinde çıkamadığınızda, bir yere oturun veya olduğunuz yerde durun ve ellerinizi yumruk şeklinde sıkınız. Derin bir nefes alın. Nefesinizi tutun ve sonra dışarı verin ve ellerinizi tekrar açın. Bunu yaparken “Sakin ol, sakin ol” deyin. – Bu genelde mucizeler yaratır, en azından sıklıkla tekrarladığınızda.