

Kasım, 2015

ÖFKE VE KONTROLÜ

Cilt 1, Sayı 1

Lütfen Not Alın:

- Öfke bir duygudur. Ve diğer duygular gibi yeri geldiğinde hissedilmelidir.
- Öfke, işimize yaradığı için vardır. Bizi tehlikelerden korur. Bizi uyarır, bize bir şeylerin yanlış gittiğini söyler.
- Öfke *normaldir*. Şiddet *yanlıştır*.
- Öfkelendiğimizde öncelikle durup, bunun nedenini sorgulamamız gerekir.
- Nedeni bulursak, çözüme yaklaşırsınız.

Duygular, duygularımız

Hayat bizimle birlikte ve bize rağmen akıp giderken, beynimiz ve hormonlarımız gün içinde sürekli aktiftir. Çevreden gelen olaylara tepkilerde bulunurlar. Bu tepkiler davranışlarımızdır.

Davranışlarımız, tepkilerimiz sebepsiz ve gelişigüzel değildir. Davranışlarımıza duygularımız neden olur. Hislerimiz, yapacağımız şeyi, göstereceğimiz tepkiyi etkiler.

Peki duygularımız nasıl oluşur? Düşüncelerimizle. Nasıl düşünüyorsak öyle hissederiz.

Söz gelimi market kassası sırasında önümüze birisi geçti. O an kafamızda düşünceler dolanmaya başladı. "Genç bir çocuk, cahillik etti" diye düşündüysek "merhamet" ve "sorumluluk" duygusuyla o kişiye yaptığı davranışın yanlış olduğunu hoşgörüyle iletebiliriz. "Bu ne saygısızlık, bu ne cahillik" diye düşündüysek "öfke", "sabırsızlık" vb duygularla daha kaba bir tepki verebiliriz. Bu örnekler iletilebilir. Ancak burada bilinmesi gereken nokta öfkelendiğimizde ve düşüncemiz bizim haklı olduğumuzu söylediğinde dahi vereceğimiz tepkinin kontrolümüzde olduğudur. Böyle düşünürken, düşüncemizin farkına varıp tepkimizi kabaca vermek yerine daha çözüm sağlayıcı davranabiliriz.

Kavga çıkarmak yerine, net bir duruşla hakkımızı isteyebiliriz.



Öfke Normaldir

Haksızlığa uğradığımızı hissettiğimizde, zorlandığımızda, işler ters gittiğinde öfkelenmek normaldir. Yukarıda fark edebileceğiniz gibi duygularımız bizi harekete geçirmek için vardır. Öyleyse, öfke de bizi gerekli durumlarda harekete geçirmek için vardır.



NOT: Siz olaylara nasıl tepki verirsiniz çocuğunuzun da aynı davranışları öğrenip yapacağını UNUTMAYIN!



Harekete Nasıl Gececeğiz?

Harekete geçmek demek şiddete başvurmak demek değildir.

Öfke ve şiddet

Öfke ve saldırganlık

Aynı şeyler DEĞİLDİR!

Öfke bir duygu iken saldırganlık ya da şiddet birer davranıştır. Ve öfke sonucu ortaya çıkan hatalı davranışlardır

Şiddetin Alternatifi

Sinirlendiğimizde (öfkelendiğimizde) aniden tepki vermek yerine sinirlendiğimizi fark edip biraz beklemek, mümkünse ortamdan uzaklaşmak, konuyu düşünmek.



Konu Şu Sorular Etrafında Düşünülebilir:

- Beni burada sinirlendiren şey nedir?
- Başka bir zamanda/ yerde ya da kişiyle olsam bu kadar sinirlenmeyebilir miydim?
- Muhattap olduğum kişiye karşı tutumumun öfkemde etkisi ne kadar olabilir?
- Bulunduğum mekan beni sıkışmış olabilir mi?
- Başka bir sıkıntım bu konuda öfkelenmeme neden olmuş olabilir mi?
- Haksızlığa uğradıysam, bunu düzeltmek için ne yapabilirim?
- Sözümün dinlenmediğini, çocuğumun beni ciddiye almadığını düşünüyorsam; bu neden olabilir? Çocuğum neler düşünüyor, hissediyor olabilir?

Ergen Çocuğum Beni Öfkeliendiriyor

Ergenlik dönemindeki minik yetişkinler, yetişkin olduklarını hissetmek isterler ama çocukluğun verdiği özgürlüğü de kolay kolay bırakamazlar.

Yani hem “ben büyüdüm, kendi kararımı veririm” derler hem de kararın sonuçları için sorumluluğu sahiplenmemeyi tercih ederler.

Bu, sizin tutumunuza bağlıdır. Yetişme çağındaki çocukların bu tür davranışları zaman za-

man aileleri çileden çıkartır. Böyle durumlarda en akla yatkın ve geçerliği ispatlanmış yol, çocuğun yetişkinliğe adım attığını kabul etmek ve ona sorumluluk vermektir.

Şöyle ki, ona “ders çalış”, “odanı topla”, “televizyon izleme” gibi komutları tekrar tekrar vermek işe yaramaz. İşe yarasa bile bu davranış, çocuğu komut alarak iş yapmaya alışık hale getireceği için

iyi değildir.

Bunun yerine çocuk ve aile bir araya gelmeli, kuralları birlikte koymalı ve uygulamalıdır. Çocuğunuza “Sen artık kendi sorumluluklarını alabilirsin, ders çalışma, odanı toplama, tv izleme gibi konular üzerinde anlaşalım. Bana kafandaki düzeni söyle, bir orta yol bulalım.” diye yaklaşır ve kendi hayatı üzerinde hem kontrolü hem sorumluluğu olduğunu hissettirirseniz daha etkili olacaktır.

Birlikte bir düzen belirlersiniz. Çocuk kendi belirlediği düzene uymadığı zaman ne olacağını da belirleyebilir. Örneğin, harçlıkta azalma ya da bilgisayar süresinde kısılma gibi. Ya da siz ona sunup onaylatabilirsiniz. Hatta bu kuralları ve yaptırımları yazılı bir belge haline getirebilirsiniz. Böylece çocuk kendi kurallarını koymayı ve onlara uymayı daha kolay benimser.

Okulda Öfke Problemi

Çocuklarımız, bizlerin dışı yansımasıdır. Çocuklarımız, bizim topluma tutulmuş aynalarımızdır. Atalarımızın “Ne ekersen onu biçersin”, “Armut dibine düşer”, “Ağaç yaş iken eğilir” sözleri yüzlerce yıllık deneyimlerden süzülüp gelmişlerdir ve bize mesaj

verirler. Anne, baba, dede, büyükanne, abla, abi, öğretmen olarak öncelikle bizim kendi davranışlarımızı gözden geçirmemiz gereklidir. Çocuk yetiştirmek toplum inşa etmek demektir ve çok önemli bir görevdir.

Okulda şiddet davranışını önlemek adına bi-

rinci adım OLUMLU ÖRNEK OLMAKTIR.



“Çocuklarımız, bizim topluma tutulmuş aynalarımızdır.”

Çocuğum Ezilmesin

Herkes çocuğu kendi hakkını savunmayı bilsin, kimsenin karşısında ezilmesin, itilip kakılmasın ister.

Ancak bunun yolu da “vurana vur” ya da “hakkını gasp edene vur”, “canını sıkı sen de sık” değildir. Çocukla-

rımıza sakın olmayı, hakaniyeti öğretmeliyiz.

Şiddet ortamından uzaklaşmayı,

Okul idaresine durumu bildirmeyi,

Şiddete şiddetle çözüm aramamayı,

İnsanların canını sözel ya da bedensel olarak acıtmamanın ne olursa olsun yanlış olduğunu,

Haklıyken haksız konuşma düşmemeyi,

Hakkını doğru şekilde aramayı öğretmeliyiz.

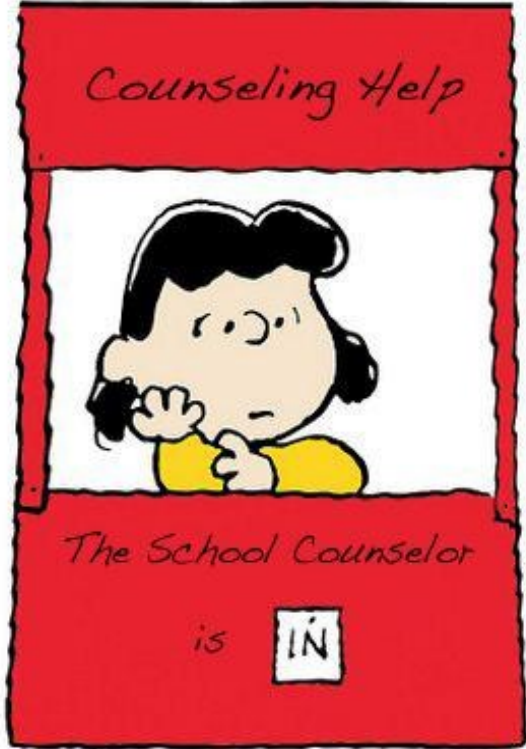


**Nurettin Teksan Orta
Okulu**

Fenerbahçe Mah, Gazi Mehmetçik sok, No.2
Kadıköy/ İstanbul
Tel: 0216 418 17 20
Dahili No: 16 ve 17



REHBERLİK SERVİSİ



PEANUTS © United Feature Syndicate, Inc.

Feyza DİNÇER
Psikolojik Danışman
&
Sema PİŞBİN
Psikolojik Danışman