



ÖFKE RÜZGAR GİBİDİR.

BİR SÜRE SONRA DİNER,

AMA BİRÇOK DAL KIRILMIŞTIR BİLE.

ÖFKE KONTROLÜ

*OCAK AYI
PDR BÜLTENİ*

Değerli Velilerimiz,

Bu ay ki bültenimizde zaman zaman bizi etkisi altına alan ve bazen de geri dönülemez sonuçlara yol açıp ilişkileri zedeleyen “öfke” konusunu ele alacağız. Öfke, herkesin yaşadığı, farklı yollarla dışa vurduğu ve bazen de kontrol etmekte zorlandığı bir duygudur. Peki, milyonlarca yıldır, binlerce insanın yaşadığı bu duygudan tamamen kurtulmak, huzurlu ve dingin bir yaşamın anahtarıdır diyebilir miyiz? Diyemeyiz. Aristoteles’in cümlesi bu konu için açıklayıcıdır. “Her insan öfkelenir bu kolaydır, fakat tam kişisine, tam ölçüsünde, tam zamanında, tam yerinde ve tam usulünde öfkelenmek, ne herkesin kudretindedir, ne de kolaydır.” Dozunda öfke ile olumsuz sonuçlar doğuran davranışlara yol açan öfke, arasında ki ince çizgi nasıl anlaşılır? Bu soruyu yanıtlamadan önce öfkenin altında yatan sebepleri açıklayalım.



İstenmeyen Sonuclar

Öfkelenmemize neden olan birçok sebep bulunuyor ve bu sebeplerden biri ise istenmeyen sonuçlarla karşılaşmaktır. Örneğin mağazada alışveriş yapıp kasaya geldiğimizde kredi kartımız onay vermezse aldığımız şeyleri kasada bırakmak zorunda kaldığımızda öfkeleniyoruz. Sevdiğimiz birinden aynı karşılığı alamıyorsak ya da bir yere gitmemiz gerekirken trafik yüzünden gidemiyorsak öfkeleniyoruz.

Beklentiler

Beklentilerimiz karşılanmadığında da öfkeleniyoruz. Örneğin terfi edemediğimizde öfkeleniyoruz, eşimiz beklentilerimizi karşılamadığında öfkelenabiliyoruz. Günlük yaşamdan beklentilerimiz gerçekleşmediğinde de tepkimizi öfke göstererek veriyoruz.



Engellenme

Bir engel ortaya çıktığında, bizi kısıtlayan bir durum olduğunda öfkeleniyoruz. İnsanlar en çok trafikte öfke yaşıyor çünkü ulaşmak istedikleri yere ulaşmakta zorluk çekiyor ve engelleniyor.

Kaygı

Kaygılandığımızda ve korktuğumuzda da öfkeleniyoruz. İyi anne ya da baba olamama, iyi çocuk yetiştirememeye kaygısı ve korkusu çocuğu kontrol etme isteğini doğuruyor. Bir anne ya da baba çocuğunu kontrol ederse daha iyi bir ebeveyn olacağını düşünüyor. Olayları kontrol edemeyeceğimizi gördüğümüzde ya da işlerin kontrolden çıktığını fark ettiğimizde korku yaşıyoruz. Fakat bu durumda 'Korkuyorum' ya da 'Kaygılanıyorum' diyemiyor tam tersine maskelenmiş bir biçimde tepki veriyoruz. Gerçek duygumuz kaygı olsa da ifade ettiğimiz duygu öfke oluyor.



Haksızlık

Haksızlığa uğradığımızı düşündüğümüzde de öfkeleniyoruz. İnsanlar, karşısındaki insan tarafından dikkate alınmadığını ve önemsenmediğini hissederse öfkelenmeye başlayabilir. 'Beni dinlemiyorsun, beni önemsemiyorsun' gibi cümlelerle öfkesini ifade edebilir.

İthal Öfke

Öfke bazen de ithal edilmiş oluyor yani anne ve babalarımızdan bize aktarılmış olabiliyor. Çocukluk dönemimizde kendimizle ilgili bazı kararlar veriyoruz. Örneğin bir problemi nasıl çözeceğimize ilişkin kararları bu dönemde veriyoruz.

"Eğer öfke sosyal ilişkilerde işe yarıyorsa, öfkelenen kişinin hayatını kolaylaştırıyorsa 'Öfkeli olursam insanlara kendimi daha kolay kabul ettirebilirim' diye düşünerek her şeyi öfkeyle ifade etmeye başlıyoruz.



Yetersizlik

Bir başka öfke sebebi ise yetersizlik duygusudur. Ne kadar çok yetersizlik duygusu yaşarsak hem kendimize hem de karşımızdakilere karşı o kadar öfkeli oluyoruz çünkü bir işe yaramadığımızı ve değersiz olduğumuzu düşünüyoruz. Karşımızdakilere öfkeleniyoruz çünkü içimizdeki değersizliği görmelerini istemiyoruz. Aşırı öfkeli olan kişilerin aslında son derece kırılgan ve zayıf oldukları ve dışarıdan zayıflıklarının fark edilmemesi için kabuklarını sertleştirdikleri söylenebilir.

Ebeveynlerin çocuklarına karşı olan öfkelerini kontrol etmeleri konusunda ne yapılabilir?

Öfke kontrolü ile ilgili sorunu olan ebeveynlerin geçmişlerine dayanan öfke kontrol sorunları veya geçmişlerinde yansıtamadıkları öfkeleri olduğuna zaman zaman rastlanılır. Önemli olan nokta, kişinin öfkesinin farkına varmasıdır. Ebeveyn öfkeli olduğunu fark ettiği anda öncelikle neye öfkeli olduğunu kendine sorarak başlayabilir. Farkında olmasak bile bazen o kadar küçük ve anlamsız şeylere karşı öfke duyabilmekteyiz ki, bunu fark etmemiz bile kendimizi kontrol etmek için iyi bir adım olarak görülebilir.



Çocuklar, dürtülerinin gösterdiği yolu takip ederler, amaçları kızdırmak değildir. Ebeveyn öncelikle neye öfkeli olduğunu kendine sormalı sonra o davranışın ortadan kalkması veya tekrarlanmaması için ne yapabileceğini düşünmelidir. Burada önemli olan nokta çocuğa değil, davranışa odaklanmak ve çocuğun değil, davranışın yanlış olduğunu ona söylemektir. Onaylamadığınız davranışın ne olduğunu ona açıkça ama öfke göstermeden söyleyebilirsiniz. Mesela, kardeşine vuran bir çocuğa “kardeşine vurduğun için sen çok kötü bir çocuk oldun” gibi şeyler söylemek yerine “başkalarına vurmak hiç doğru bir davranış değil” diyebilirsiniz.

Zaman zaman karşınızdaki çocuk ve tüm dünya sizi sinirlendirmek için hareket ediyormuş gibi görünse de aslında durum böyle değildir. Karşınızdaki kişi henüz bir çocuk ve sizi sinirlendirmekten çok hayatı keşfetmeye, zamanını geçirmeye ve ona dürtülerinin gösterdiği yolu takip etmeye çalışan küçük bir insandır.

Öfke ile verilen cezaların kişinin disipline girmesini daha da zorlaştırdığı görülür. Bu aynı zamanda kişinin o davranışı tekrar etmek ihtimalini yükseltmektedir. Onun yerine, çocuğun yapmış olduğu davranışın sorumluluğunu almasını sağlamaya çalışmak daha yararlı olacaktır. Sakinleşmek için kendinize zaman tanıyınız.

Tabii ki kişi çok sinirlendiğinde ya da öfke duyduğunda kendini kontrol etmesi her zaman için kolay olmayacaktır. Böyle bir şey olduğunda, derin bir nefes alıp çocuğunuzun ve kendinizin güvenliğinden emin olduktan sonra bulunduğunuz ortamı değiştirmeye ve sizi sinirlendiren o durumdan biraz uzak durmaya çalışabilirsiniz. Biraz sakinleşip, öfkenize hâkim olabileceğinizi düşündüğünüz anda ise sorunun çözümü için kolları sıvayabilirsiniz. Mesela, çocuğunuzun

duvarı boyadığı bir durum için biraz olsun sakinleşip öfkenizi artık kontrol edebildiğinizi hissettiğinizde, bir zaman belirleyip çocuğunuzun duvarı temizlemekte size yardım etmesini isteyebilirsiniz. Kontrollü olan öfkeniz, kontrolsüz olanın aksine, çocuğunuza doğru mesajı verecektir ve ona sorunun kendisi değil, yapmış olduğu yanlış davranışı olduğunu hissettirecektir.



- ❖ İşbirliği yapınız. Yalnız ve desteksiz kalmak öfkemizi arttırabilir. Eşinizin ya da aile büyüklerinizin desteğini istemekten çekinmeyiniz.
- ❖ Çocuğunuz bilseydi zaten yapmazdı. Çocuk öğrenmeye açıktır. Yaptığı olumsuz davranışların amacının sizi kızdırmak olmadığını düşününüz. Bazı anne babalar, çocuklarının bilerek yaptığını savunur. Sadece sizin tutumunuza göre inatlaşabilir. Bu da onun bilerek yaptığını göstermez.
- ❖ Yaşamınızı sadece çocuk üzerine planlamayınız. Yaşam planınız da çocuğunuz da olsun ama planda kendinize ve sevdiğiniz etkinliklere duruma uygun olarak zaman ayırınız. Kendinizi ihmal etmeniz öfkenizin artmasına neden olabilir. Kendinize ve sevdiğiniz etkinliklere vakit ayırdığınız için kendinizi iyi hissedersiniz ve öfkenizi azaltabilirsiniz.
- ❖ Öfkenizi fark ettiğiniz de bunun sonucunu düşününüz. Çocuğun eğitiminde öfkenin faydazarar hesabını düşününüz. “Zarar verecek bir tavra gerek var mı?” diye kendinize sorunuz.
- ❖ Çaresizlik ve kendini yetersiz görmek öfkeyi tetikleyebiliyor. Çocuğun açtığı problemlere karşı çözümsüz kaldığınız için kendinizi çaresiz ve yetersiz görmeyiniz.
- ❖ Öfkeyle problemleri çözmeyi alışkanlık haline getirmemeye çalışınız. Çocuk elbette ki öfkeli anne baba karşısında susacak ya da olumsuz davranışından vazgeçecektir. Ama bu problemin çözülmüş olduğu anlamına gelmez.
- ❖ Çocuğun her davranışını sorun olarak görmeyiniz. 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 öfkelenabiliyor. Örneğin tabağı düşürdü diye çocuğa kızabiliyor. Kırılan çocuk kalbinden ve onurundan daha değerli olamaz bir tabak diye düşünmek gerekir.

Düşünme tarzımız ve olaylara yaklaşım biçimimiz çocuğa karşı öfkemizi kontrol etmemizde bize yardımcı olacaktır.

Peki, sağlıklı öfke duygusunu nasıl ayırt edeceğiz?

Öfkemizi sakince konuşarak ifade edebiliyor yani kendimizi kontrol edebiliyorsak bunun sağlıklı bir durum olduğunu düşünebiliriz. Örneğin yolda giderken 3 yaşındaki çocuğunuz elinizi bırakmış ve yola çıkmış olabilir. Bu durumda net ama sakin bir sesle 'bir daha elimi bırakmak yok' diye uyarırken kendinizi otokontrollü hissedersiniz ancak anlık kaygı ve öfkeyle çocuğa tokat atıp bağırarak ya da incitici cümleler sarf etmek yıkıcı bir öfkenin belirtisidir. Öfkenizin altındaki nedeni fark ettiğinizde kendinizi anlamaya, otokontrolünüzü daha iyi sağlayıp, öfke kontrolünüzü yapmaya başlayacaksınız.



Sena ALTUĞ

***Psikolojik Danışman ve Rehber
Öğretmen***

KAYNAKÇA

http://www.psikolojidunyasi.com.tr/?sayfa=psikoloji_yazilari&id=23 <http://www.hthayat.com/anne-ve-cocuk/annelik/haber/1014604-ebeveynlere-ofke-kontrolu> <http://www.aktuelpdr.net/anne-baba-ofkesini-nasil-kontrol-edebilir>

