

GÜNCE'L

Aylık Bilgi Bülteni

Yıl 6 - Sayı 58

Mayıs 2013

Bu sayımızda hepimizin başına gelen zor bir konuyu ele almak istedik. Çocuğumuza kızdığımız ilk andan “bir daha bu kadar kızmayacağım” dediğimiz ancak yine kızdığımız ana kadar aklımız hep meşgul olur. Neden kızdığımızı, neden bağırdığımızı ve nasıl sakinleşebileceğimizi düşünürüz. Belki bu sayımız sizlere fikir verir.. İyi okumalar

Ebeveynlikte Zorlu Anlarımız: Öfke Patlamaları



Psikolojik Danışmanlık Eğitim ve Grup Çalışmaları Merkezi

www.guncedanismanlik.net
info@guncedanismanlik.net

T: 0216 3807685
T/F:0216 3807802

“Herkes öfkelenebilir, bu doğaldır. Ancak doğru kişiye, doğru ölçüde, doğru zamanda, doğru şekilde doğru nedenle öfkelenmek işte bu, zordur” Aristo. Öfke hakkında birçok bilgiye sahibiz. Mesela, öfkelenmek doğaldır. Herkes öfkelenabilir. Ya da öfkelenince bunu nasıl ifade ettiğimizdir önemli olan. Bunlar ve daha birçok “bilişsel” gerçek gelin görün ki kızgınlık hissettiğimizde teorik bilgiler gibi kala kalır zihnimizde. Çünkü sahip olduğumuz öfke duygusunu derinlemesine tanımadan, altında yatan geçmiş tecrübe veya izlere bakmadan, “şalterlerimizin” ne zaman ve neden attığını bilmeden ve en önemlisi öfkemiz ile nasıl baş edeceğimizi öğrenmeden öfke ile yaşamak zordur.

Öfkenin ilk ortaya çıkışı

Kızgınlık veya öfke çok erken yaşlardan itibaren tüm insanların sahip olduğu bir duygudur. Bebeklik dönemindeyken bile bebeklerin kızdığını fark edebilirsiniz. Belki kızdıklarını söyleyemezler ancak, ağlama ile hayal kırıklığına uğradıklarını, olan olayın veya yaşadığı şeyin hoşlarına gitmediğini bize iletebilirler (istediği dolap kapağını güvenlik nedeniyle açmasına izin verilmeyince görülen ağlama veya tepki kızgınlık tepkisi olarak görülebilir). Tam da bu noktada “kızgınlık” ın nasıl da tek başına yaşanan salt bir duygu olmadığını da görebiliriz. Bebekler ve çocuklar ilk olarak engellendiklerinde öfke gösteriyorlarsa ve bizler bunun “altında” yatan “başka” bir neden olduğunu görebiliyorsak yetişkin ve ardından ebeveyn olunca da aynı izlemi kendimiz için yapmak gereklidir.

Ebeveyni ne kızdırır? Ebeveyn neden kızar?

Bu iki soru birbiri ile aynı gibi gözüküyor değil mi? Aslında değil. Çünkü sizi neyin kızdırdığı ve neye kızdığınız birbirinden farklıdır.

Sizi kızdıran; çocuğunuzun söz dinlememesi, “yapma” dediğiniz şeyleri yapması, bir türlü ödevine başlamaması, sofrada yemeğiyle oynaması, kardeşine zarar vermesi veya yatağa yattığı halde siz yorgunluktan tükenmişken onun bir türlü gözünü kapamasıdır. Bunlar sizi “kızdırır”. Çünkü yorgun, uykusuz olabilirsiniz. O gün pek de iyi bir gün olmayabilir. Sizin şalterlerinizi yukarıda saydığımız durumlar attirabilir.

Ama “neden” kızdığınız sorusunun cevabını vermek ise çok daha derin bir yaklaşım ister. Çocuğunuz sözünüzü dinlemediğinde kızgınlık hissediyorsanız, sizde ateşlenen ne olabilir? Kontrolün elinizden gittiği duygusu mu? Güç savaşına çıkan davet mi? Kurallar bozulunca hissettiğiniz rahatsızlık mükemmeliyetçiliğin bir tortusu mu? Ya da belki sadece çatışma yaşamının getirdiği huzursuzluk?

Bir olay üzerinden bu soruları cevaplamak doğru olmayabilir. Ancak temel prensip kızma anınız ile yatışma ve “normale” dönme arasında geçen süreye bakmaktır. Çocuğunuzun “yaptığı” veya sebep olduğu her ne sizi kızdırıyorsa ve siz kızdıktan 20-30 dakika sonra sakinleşip durumu gözden geçirebiliyorsanız bu “günlük” bir kızma olabilir. Ancak öfke hissiniz çok uzun sürüyor, yatışmanız zaman alıyor, bir süre sonra da tekrar “patlıyorsanız” öfke buzdüğünüzün altına bakma vakti gelmiştir.

Çocuklarımıza neden bu kadar kızıyoruz?

Ebeveyn ve çocuk hiç kimsede olmadığı kadar birbirlerini kızdırabilme potansiyeline sahip bir ikilidir. Hatta bazen ebeveynler olarak biz bile kendi anne babalarımızla anlamsız çatışmalara gireriz hala.

Benzer bir şekilde kendi çocuklarımız da bizlerin şalterlerinin nasıl çalıştığını çok iyi bilirler. Hatta İngilizce’de “Çocukluktaki Hayaletler” kavramına göre (1975 yılında Fraiberg, Adelson and Shapiro yazılan makale kaynak alınarak) çocuklarımız bizim kendi çocukluğumuza dair yoğun duygu veya çözülmemiş meselelerimize dokunurlar. Bu nedenle bilinçdışımız devreye girer ve tepki veririz. Bu “hayaletleri” göndermek ise oldukça zor olabilir.

Çocuğunuza bağırduğunuzda veya vurduğunuzda neler olur?

Eşinizin çok öfkeli olduğunu ve size bağırmaya başladığını düşünün. Şimdi eşinizin sizden üç kat büyük olduğunu ve size yukarıdan baktığını düşünün. Yemeğiniz, korunmanız, güvenliğiniz için de tamamen bu insana bağımlı olduğunuzu düşünün. Üstelik sevgi, kendilik değeri ve dünya hakkında bilgi alma kaynağının da o olduğunu hayal edin. Şimdi tüm bu düşüncelerinizi 1000 ile çarpın. İşte siz kızdığınızda çocuğunuzun içinde az çok böyle bir yaşantı gerçekleşiyor. Tabii ki hepimiz çocuklarımıza kızıyoruz. Esas zor olan öfke ifademizde olgun davranabilmek böylece öfkenin olumsuz etkisini en aza indirebilemektir. Öfke yeterince ürkütücüdür. İsim takma veya sözlü taciz çocuğun benlik algısını oldukça olumsuz etkiler. Fiziksel şiddete maruz kalan çocuklar ise bunun olumsuz etkisini hayatlarının her alanında yaşarlar.

Ebeveynler neler yapabilir?

Her şeyden önce siz de insan olduğunuz için kendinizi "savaş ya da kaç" modunda bulup çocuğunuzun düşman gibi gördüğünüz anlar olacaktır. Öfkeli olduğunuzda ise fiziksel olarak savaşılmaya hazır olduğunuz demektir. Hormonlarınız harekete geçer, kaslarınız gerilir, nefesiniz sıklaşır. Hal böyleyken sakin kalmak çok zordur. Ama bu görüntünüzle çocuğunuza sözlü veya fiziksel şiddet göstermeniz ise hiç istemediğimiz bir şeydir. O yüzden ilk yapılacak iş, şimdi şu anda, çocuğunuza vurmamak, kötü söz söylememek, öfkeliyken ceza vermemek üzere karar vermenizdir. Çünkü öfke de insan olmanın bir parçasıdır ve öfke ile uygun şekilde baş etmeyi, çocuğunuzun sizi model alarak öğrenecektir.

1. Kızmaya başlamadan önce sınırları belirleyin. Çünkü kızmaya başladığınız dakika bir şeyler yapmanız gerekir. Oysa ki bu durumda bir şeyler yapmak çok zordur. Bu nedenle ev kuralları, sizin ve çocuklarınız için belirleyeceğiniz düzenlemeler uzun dönemde işinizi kolaylaştırabilir.

2. Evinizde kızgınlığı ifade etmenin uygun yollarını konuşun ve gerekirse bunun için bir poster hazırlayın. Kızgın hissettiğinizde önce sakinleşmeniz gerektiğini bilin. Önce durmayı, nefes almamayı deneyin. Müziği, dansı, yüksek sesle şarkı söylemeyi, yürümeyi deneyin.

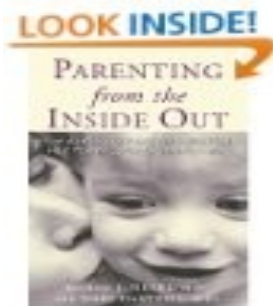
3. Bilin ki kızgın hissettiğiniz ruh hali herhangi bir duruma müdahale etmek için hiç uygun olmayan bir başlangıç noktasıdır. Sakinleşmek için kendinize mola verin. Çocuğunuzdan fiziksel olarak uzaklaşın ki ona zarar vermektense kendinizi alıkoyun. Şunu deneyin: "Şu anda bunu konuşamayacak kadar kızgın durumdayım. Bir ara vermem lazım. Sakinleşince tekrar konuşuruz". Bu şekilde kendini kontrol etme davranışı için de model olmuş olursunuz.

Sakinleşmek için uzaklaşmıyorsanız kendi sakinleşme paragrafınızı tekrar edin. Belki şöyle bir şey olabilir: "Bu acil bir durum değil... Çocuklar en çok, en az hak ediyor gibi göründükleri zaman sevgimize ihtiyaç duyarlar.. Böyle yapıyor, çünkü duyguları çok güçlü... Birazdan bitecek.."

4. Öfkenizi büyük meselelere saklayın. Her olumsuz durumda hemen harekete geçmeyin. Montunu yerde bırakıyor olması sizi çılgına çeviriyorsa daha "büyük meseleler" için ne enerjiniz ne de sabrınız kalacaktır.

5. Olumlu davranışları pekiştirmeyi unutmayın. Böylelikle zor zamanlarınızda her iki tarafın da cebinde kredisi olmuş olur.

GünceL'in Önerdikleri



Kitabın Adı: Parenting Inside Outside
Yazar: Daniel Siegel & Mary Hartzell
Yayınevi: Tarcher Publishing

Bu kitap bize çocuklarımızla olan ilişkimizde kendimize ayna tutmamıza yardımcı oluyor. Nörobiyoloji ve bağlanma teorilerine değinirken çocuklarımızla nasıl güvenli ilişkiler kurabileceğimiz konusunda bilgi veriyor.



Kitabın Adı: İçimizdeki Çocuk
Yazar: Doğan Cüceloğlu
Yayınevi: Remzi Kitabevi

Hepimizin içinde bir çocuk vardır. İçimizdeki çocuk her zaman sağlıklı bir ortam içinde gelişmez. Aile, okul, genel kültür ortamı çoğu kere çocuğun sağlıklı gelişmesini engeller. Bu kitap ile içimizdeki çocuğu keşfetme yolculuğuna çıkabilirsiniz.