

KIZGINLIK DUYGUSUNU YÖNETMESİ KONUSUNDA ÇOCUĞUNUZA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

Biliyoruz ki kızgınlık tümüyle normal ve genellikle de sağlıklı bir duygudur; ama kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüştüğünde, çocukların okul hayatında ve kişisel ilişkilerinde sorunlara yol açar. Bu sorunlar da büyüdükçe içinden çıkılmaz bir hal almaya başlar. Bu nedenle biz yetişkinler, çocuklara, kızgınlık duygusunu tanıyıp anlamaları ve yapıcı bir biçimde kontrol edebilmeleri için yardım etmeliyiz.

Aslında, kızgınlık duygusunun ifadesinde en doğal ve içgüdüsel yol saldırganlıktır; çünkü kızgınlık, bir canlının varlığını tehdit eden olaylara gösterdiği doğal bir tepkidir. Bu duygu, organizmaya saldırıldığı zaman, kendisini savunmasına ve savaşmasına yardımcı olacak tepkiler vermesini sağlar. Bu nedenle belli düzeydeki kızgınlık duygusu var oluş için gereklidir. Ancak, ilkel olmayan, uygar toplumlar için kızgınlık yaratan her nesne ya da kişiye saldırmak işlevsel değildir. Kanunlar, sosyal kurallar ve sağduyumuz, kızgınlık duygusu yaşadığımızda verebileceğimiz tepkilere sınırlar koymaktadır. Aynı biçimde, çocuklarımızın kızgınlık duygularına eşlik eden saldırgan davranışları da toplum tarafından kabul görmemektedir.

Peki, neden bazı çocuklar, diğerlerinden daha çok kızgındır?

Bunun birçok nedeni vardır. Kızgınlık duygusu genetik ya da fizyolojik olabilir. Bazı çocuklar doğuştan sinirli, alıngan, kolayca kızabilen yapıda olabilirler. Bu çocuklar, engellenmeye, rahatsız edilmeye, sınırlendirilmeye maruz kalmamaları gerektiğini düşünen, olayları olduğu gibi kabullenemeyen, küçük olayları bile kendilerine haksızlık yapılmış gibi karşılayan, alıngan kişiliktedirler.

Diğer bir neden sosyo-kültürel olabilir. Kızgınlık, genelde olumsuz bir duygu olarak kabul edilmektedir. Daha küçük yaşlardan itibaren çocuğa kaygısını, üzüntüsünü ya da kızgınlığını ifade etmesinin uygun olmadığı, kızgınlık ifadesinin "ayıp" olduğu mesajı verilmiş olabilir. Bu nedenle, bazı çocuklar, bu duyguyla nasıl baş edeceklerini ve bunu nasıl yapıcı bir şekilde yönlendirebileceklerini bilmiyor olabilirler.

Ayrıca, aile yapısı, ana baba ve öğretmen tutumları da çocukların kızgınlık duygularıyla yakından ilgilidir.

Genel olarak kızgınlık duygusuyla baş etmede kullanılacak yöntemler şunlardır:

1- Gevseme tekniklerinin kullanımı: Derin nefes alma, sakinleştirici bir durumu ya da hayali zihinde canlandırma gibi teknikler, kızgınlık duygusunun yatışmasına ve bireyin sakinleşmesine yardımcı olur.

- Diyaframdan derin nefes almak,
- Derin nefes alırken "Rahatla!", "Gevşe!" ya da "Sakin ol!" diyerek kişinin kendisine telkinde bulunması,
- Kişiyi gevşetebilecek bir ortamın ya da olayın hayal edilmesi,
- "Yoga" türü egzersizlerle kasların gevşetilmesi.

2- Düşünme tarzının değiştirilmesi:

Kişi, kızgın olduğunda olayları abartılmış ve çarpıtılmış bir şekilde algılar. Kişinin bu tür düşünceleri fark etmesi ve yerine daha mantıklı, akılcı düşünceler bulması yararlı olur. Örneğin, "Eyvah! Şimdi her şeyi mahvetti!" demek yerine "Can sıkıcı bir olay, neden kızdığımı çok iyi anlıyorum, ama dünyanın sonu değil ve buna kızmam olayı olmamış hale getirmeyecek." denilebilir. Farkında olmadan çok sık kullanılan ve kişiyi kızgınlık ve öfke duygusuna hazırlayan "asla!", "her zaman" gibi sözcükler, kişiyi mantıklı düşünmekten uzaklaştırır. "Her zaman telefon etmeyi unutursun!" gibi cümleler kişinin kızgınlığında haklı olduğunu düşündürür ve probleminin çözümüne katkıda bulunmaz.

3- Problem çözme yollarının kullanılması:

Bazen kızgınlık duygusu yaşamdaki gerçek sorunlardan kaynaklanıyor olabilir. Böyle durumlarda en sağlıklı tutum, önce bu durumun değiştirilip değiştirilemeyeceğine bakmaktır. Değiştirilecek bir durumsa çözüm yollarının araştırılması uygundur. Değiştirilebilecek bir durum değilse en iyi yol sorunla yüzleşmektir. Bir plan yapmak ve hedefe ne kadar ulaşıldığını gözlemek bir sonraki adım için aydınlatıcı olmaktadır.

4-Etkili iletişim becerilerinin kullanılması:

Etkili iletişim becerilerinin, özellikle 'ben dilinin' kullanılması, kızgınlık duygusuyla baş etmede etkili bir yol olmaktadır. İletişimde "ben dili", karşılaşılan durumla ilgili olarak karşıdaki kişiyi suçlamak yerine, o kişinin bu duruma yol açmasının kendimizde yarattığı duyguyu ifade etmektir. Örneğin; "Hiç ders çalışmıyorsun!" demek yerine "Ders çalışmıyandan dolayı bu sınavı veremeyeceğini düşünüp senin için kaygılanıyorum." demek daha sağlıklı olacaktır. Bu şekilde, karşıdaki kişinin kızgınlık duygusuyla kendisinin baş etmesi de kolaylaşmaktadır.

5- Mizahın kullanılması:

Mizah her şeyden önce dengeli bir bakış açısı sağlar. Birine öfkelenip ona belli sıfatlarla etiketler takmaya başladığında, o kişinin gerçekten öyle olduğunu hayal etmek işe yaramaktadır; çünkü mizahın yaşattığı duygularla kızgınlık duygusunun bir arada bulunması olanaksızdır. Ancak mizah, sorunları geçiştirmek için kullanılmamalıdır. Sadece kişiyi, her şeyi fazla ciddiye almaktan alı koyar. Ayrıca alaycı ve aşağılayıcı mizaha başvurulmamalıdır.

Peki, çocuğunuza kızgınlık duygularıyla baş etmesinde nasıl yardımcı olabilirsiniz?

Çocuğunuza, kızgınlık duygusuyla baş etmesine yardım ederken her şeyden önce kendi kızgınlık duygularınızı ve baş etme yöntemlerinizi tanımanız ve sağlıklı yolları denemeniz gerekmektedir. Çocuğunuza kızgınlığın ifade

edilmesinde saldırgan ve şiddet içeren davranışların, kırıcı sözler kullanmanın kabul edilmeyen kızgınlık ifadeleri olduğunu anlatın. Bunları yaptığında bu davranışları üzerinde mutlaka durun.

Ona, kızgınlığını anladığınız mesajını verin. Duygularımızı yok etmemizin söz konusu olmadığını, esas olanın, duygularımızı nasıl ifade ettiğimiz olduğunu anlatın. Çocuklar, kendileriyle alay edildiğinde, dalga geçildiğinde, duyguları diğerleri tarafından kabul edilmediğinde ve incitildiklerinde, istedikleri olmadığında kızgınlık yaşarlar. Çocuğunuzla, onu kızdıran şeyler, durumlar, olaylar ve insanlar hakkında konuşabilirsiniz.

Çocuğunuzun, kızgınlık duygusunu kontrol edebileceği ve onu yönetebileceği konusunda cesaretlendirin. Bu konuda kendisini çaresiz hissediyorsa, bunu onunla paylaşın. Ona, kızgınlık yönetimi tekniklerini, bu tekniklerin kullanılmasıyla kızgınlığın ve öfkenin yol açtığı duygusal, fiziksel ve sosyal sorunların azaltılabileceğini; kızgınlığa yol açan insanları, olayları yok edemeyeceğimizi, onlardan kaçamayacağımızı, onları değiştiremeyeceğimizi; yapabileceğimiz tek şeyin tepkilerimizi kontrol etmek ve onları yapıcı bir şekilde yönetebilmek olduğunu anlatın.

Çocuklar kızdıklarında farklı fiziksel belirtiler gösterebilirler. Kasları gerginleşir, yüzleri kızarır, karınlarında bir düğüm hissederler, avuç içleri terler, ağlayacak gibi hissederler, diğerlerine karşı öfke dolu ve zarar verici düşünceleri olur. Çocuğunuz kızgınlık yaşadığında, bu belirtileri anlatması için ona fırsat yaratın.

Çocuklar, kızgınlıklarıyla farklı şekillerde baş ederler. Kızmamaya çalışır, kızgınlık yaratan durumdan kaçınırlar ve bu duygularını bastırırlar (pasif tutum), diğerlerini suçlarlar, şiddet içeren davranışlar sergilerler (saldırgan tutum) ya da işlevsel fikirler üretmek için örneğin konuşarak problemlerini çözerler (atılgan tutum). Kızgınlık duygusuyla baş etmede kullanabileceği olumlu yollar üzerinde çocuğunuzla konuşmanız yararlı olacaktır. Ona, kızgınlık duygusunun saldırganlıkla değil de düşünce ve duyguların karşındaki bireye açık, direkt bir şekilde aktararak ifade etmenin en sağlıklı yol olduğu, bu duygumuzu bastırdığımızda ve açık bir şekilde ifade etmediğimizde baş ağrısı, alerji gibi psikosomatik rahatsızlıklara ya da depresyona yol açabileceği, ayrıca, kızgınlığı bastırmanın, bu duygunun intikam alma, zıtlasma, alay etme, düşmanlık tavırları geliştirme gibi dolaylı yollarla ifade edilmesine yol açabileceği mesajını verin.

Çocuğunuzun bir spor yapmasını ya da müzik, resim gibi kendisini ifade edebileceği bir etkinlikle uğraşmasını sağlayın.

Kızgınlıklarıyla olumlu ve işlevsel yollarla baş edebilen çocuklar, planlama yapmada başarılı olan çocuklardır. Bu doğrultuda çocuğunuzla, öfkeyi yönetme planı yapabilirsiniz. Bu plan, kızdığında ne yapacağına dair ona yardımcı olacaktır. Bu plan, adımlar biçiminde olabilir:

1. Önce sakinleşmesini sağlayacak yöntemleri kullanması için çocuğunuzun teşvik edebilirsiniz. Duyguları çok yoğunlaşmadan ve yıkıcı hale gelmeden, çocuğunuza gevşeme tekniklerini kullanarak, olumlu şeyler düşünmelerini ve kendilerine sakinleşmelerini söylemelerini sağlayarak (iyiyim, her şey yolunda, her şey daha iyi olacak) kızgınlığını azaltmasına yardımcı olabilirsiniz.

2. Daha sonra problem çözme aşamalarını kullanmasını sağlayabilirsiniz. Bunun için öncelikle çocuğunuza kendi kendine "Dur" demesini ve onu kızdıran şeyin ne olduğunu çocuğunuzdan size anlatmasını isteyebilirsiniz. Problem çözmeye bir sonraki adım, kızgınlığını kontrol edebilmesi ve azaltabilmesi için "düşünmesi" ve birlikte seçenek üretilmesi olabilir.

Bu seçenekleri içeren bir liste yaptıktan sonra, her seçenek üzerinde, şu soruyu sorarak tek tek durabilirsiniz: "Bu seçenek sana, diğerlerine ya da bir eşyaya zarar verir mi, yoksa işe yarar mı? Sonuçlar ne olabilir? Bunu seçersen, bunun senin ve diğerleri için olumlu ve olumsuz yanları ne olabilir?". Problem çözmenin son adımı, işlevsel ve diğerleri tarafından desteklenecek bir çözüm için "Harekete geçmek"tir.

3. Son olarak değerlendirme aşamasına geçilebilir. Bu aşama, çocuğunuzla uyguladığı tekniğin sonuçlarını tartışmanız ve bunu yaparken, "Ne yaptın? Nasıl hissettin? Bu yol işe yaradı mı? Yapılabilecek en doğru şey bu muydu? Farklı olarak ne yapabiliydin? Kızgınlık duygunla bu biçimde baş edebilmek hoşuna gitti mi?" gibi sorular sormanızdan oluşmaktadır.

Sevgili Veliler,

Bunların ötesinde, siz kendi kızgınlığınızı ifade ederken olumlu ve kabul edilebilir yöntemler sergileyerek çocuğunuza sağlıklı bir model olabilirsiniz. Ayrıca, çocuğunuz öfkesini uygun yollarla ifade ettiği, sağlıklı baş etme mekanizmaları kullanabildiği zaman, onun bu davranışını yakalamak ve bunu olumlu olarak pekiştirmek, onun bu yolu bir daha kullanmasını sağlayacaktır.

Vurmanın, ısırmanın, bağırmanın ve tutturmanın kabul edilmeyen kızgınlık ifadeleri olduğunu çocuğunuza anlatın. Ona, kızgınlığını anladığınız mesajını verin. Çocuğunuz, kendini rahatsız hissettiğinde, dışarı çıkıp oynamak ve öfke yönetiminde kullanılan dört aşamalı planı uygulamak gibi yapılabilecek olumlu şeyler olduğunu anlatın.

Çocuğunuzun kızgınlığını anlamaya ve bununla baş etmeye yönelik tüm çabanıza rağmen, öfkesi aşırı ve devamlı ise, bu konuda lütfen bir uzmana başvurun.

Sevgiler...

Kaynaklar:

Türk Psikoloji Bülteni 3 (7) 79-85 : "ÖFKE: O sizi kontrol edeceğine siz onu kontrol edin."

O'Rourke, K. & Worzbyt, J. C. (1996) Support Groups for Children. Philadelphia: Accelerated Development Publis