



AİLE İÇİ ŞİDDET

2009-2010 Eğitim Öğretim Yılı

ŞİDDET NEDİR?

Şiddet, güç ve baskı uygulayarak insanların bedensel veya ruhsal açıdan zarar görmesine neden olan bireysel veya toplu hareketlerin tümüdür.

Şiddet, dört başlık altında incelenebilir:

1. **Fiziksel Şiddet**
2. **Psikolojik Şiddet**
3. **Cinsel Şiddet**
4. **Ekonomik Şiddet**



1.FİZİKSEL ŞİDDET: Kişilerin bedenine yönelik olan ve yine kişilerin bedensel olarak zarar görmesine yol açan şiddettir. Bedensel şiddet; tekme-tokat atmak, dövme, el-kol bükme, yumruklamak, saç çekmek, ısırma ve tükürme, kafasını duvara çarpmak şeklinde olmaktadır.

2. PSİKOLOJİK ŞİDDET: Kişilerin bedensel veya kişilik özellikleri kullanılarak, baskı kurularak, duyguları kullanılarak istemediği davranışlarla karşı karşıya bırakılmasıdır. Korkutmak, tehdit etmek, aşağılamak, reddetmek, onların öz güvenini sarsma amacıyla yapılan her türlü sözlü ve fiili tutum ve davranış biçimleri, psikolojik şiddet türlerindedir.

Özellikle küfür, küçümseme, hakaret, isim takma ve tehdit gibi sözlü şiddet türleri, her şeyden önce öz güveni, şahsiyeti ve itibarı yok etmeye yarayan çok etkili fakat tehlikeli bir yöntemdir. Diğer taraftan, fiili olarak gösterilen bazı tavır ve tutumlar da kişilerin psikolojik yönden olumsuz olarak etkilenmelerine sebebiyet vermektedir. Örneğin, çocuklardan bazılarını çok sevmek ve önemsemek, bazılarını da ihmal edip bazı haklardan veya imkânlardan mahrum etmek ve gereksiz yere cezalandırmak bu tür fiili psikolojik şiddetlerdendir.

Bunun yanında, çocuğun kendi geçimini kendisinin sağlamasına mecbur bırakmak, evin giderlerini çocuğun üzerine yüklemek, çalışan çocukların kazandıkları paranın tümünü elinden almak veya eve para getirmeyen çocuklara dayak atmak çocukların ihmal edilmesinin ötesinde istismarın en kötü örneklerindedir.

3. CİNSEL ŞİDDET: Çocukların cinsel yönden istismar edilmesi ve cinsel tacize uğraması, Cinsel istismar, çoğu zaman çocukların rızası olmadan, ya ikna etmek, ya değişik yöntemlerle kandırmak ya da tehdit etmek suretiyle gerçekleştirilebilir.

4.EKONOMİK ŞİDDET: Ekonomik gücün kullanılarak kişilerin yaşamını devam ettirebilecek maddi gücünün elinden alınmasıdır.

AİLE İÇİ ŞİDDET NEDİR?

Aile içi şiddet bir kişinin eşine, çocuklarına, anne babasına, kardeşlerine ve/veya yakın akrabalarına yönelik uyguladığı her türlü saldırgan davranıştır. Bu tanıma sadece kaba kuvvet içeren davranışlar değil aşağılamak, tehdit etmek, ekonomik özgürlüğünü kısıtlamak ve yoksun bırakmak gibi şiddet gören kişinin kendisine olan saygısını, kendisine ve çevresine olan güvenini azaltan, korku duymasına sebep olan pek çok davranış da girer.

AİLE İÇİ ŞİDDETİN ÇOCUK ÜZERİNDEKİ OLASI ETKİLERİ

- Uyku bozuklukları ve kabuslar
- Gelişimsel gecikmeler
- Davranışlarda gerileme, tuvalet eğitimi alan çocuğun yeniden yatağını ıslatmaya başlaması gibi.
- Sinirli olması ve içe kapanması,
- Baş, karın ağrısı gibi psikosomatik hastalıklar,
- Evde ve/veya okulda saldırgan davranışlar, konuşma ve suça yönelme eğilimi,
- Alkol, sigara, madde bağımlılığı eğilimi,
- Hayvanlara eziyet etme,
- Evden kaçma gibi davranış problemleri,
- Kaygılı ya da korku dolu olması,



AİLE İÇİ ŞİDDETİN UZUN DÖNEMDEKİ ETKİLERİ

- Ebeveynlerinin davranışlarını model alabilirler.
- Şiddet davranışları kuşaktan kuşağa aktarılır.

- Kişisel ilişkilerinde şiddete başvuran kişilerin çoğu çocukken aile içi şiddete tanık olmuş ya da istismar edilmiş çocuklardır.

AİLE İÇİ ŞİDDETİN ÇOCUĞUNUZ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİ AZALTMAK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

Çocuğunuzun her şeyin farkında olduğunu bilin: Çocuklar kendilerine şiddet uygulanmasa veya şiddet onların yanında gerçekleşmese bile evdeki şiddeti hissederler ve bundan etkilenirler.

Çocuğunuzla şiddeti konuşun: Çocuğunuzla şiddet konusunda konuşmaya karar verdiğinizde onun sizinle bu konuyu konuşmak istemeyebileceğini veya cevaplamakta oldukça zorlanacağınız sorular sorabileceğini baştan kabul edin. Kısaca durumu ve ailenin bu durumdan nasıl etkilendiğini anlatın. Sorularına açık ve doğru cevap verin. Detaylara girmeyin.

Bazı çocuklar sizi üzmemek için şiddet hakkında konuşmak istemezler ve üzüntülerini, korkularını, kızgınlıklarını içlerine atarlar. Sizinle duygularını paylaşması onu cesaretlendirin, ama konuşmak istemiyorsa zorlamayın.

Onu dinleyin ve duygularını kabul edin: Çocuğunuz sizinle duygularını paylaşırsa onu ilgi ve anlayışla dinleyin. Yargılamayın, eleştirmeyin ve duygularını geçiştirmeye çalışmayın.

Çocuklar genellikle evdeki şiddetten kendilerini sorumlu tutarlar. Suçluluk duygusu çocuğu derinden yaralayabilir. Çocuğunuza bunun onun suçu olmadığını açık bir şekilde belirtin.

Çocuğunuz şiddet nedeni ile size de kızgın olabilir ve sizi suçlayabilir. Bu normal bir tepkidir. Savunmaya geçmeden dinlemeye çalışın. Söylediklerini dikkate alacağınızı ama şiddetin, nedeni ne olursa olsun kesinlikle yanlış bir davranış olduğunu belirtin.

Çocuğunuza şiddet kullanmamayı öğretin: Bazı çocuklar şiddet uygulayan ebeveyni tarafından şiddete kullanmaya teşvik edilir. Onlara şiddet kullanmamayı öğretmek önemlidir. Çocuğunuza şiddetin kabul edilemez ve yanlış bir davranış olduğunu anlatır, kız ve erkek çocuklarının arasında ayırım yapmayarak ona kadın ve erkek rolleriyle ilgili sağlıklı bir bakış açısı kazandırır, kızgınlığınızı ondan çıkartmaya kalkışmazsanız onun da şiddeti doğal bir olaymış gibi görmesinin önüne geçebilirsiniz. Örneğin çocuğunuza, onlar büyürken anne-babaların bazı sınırlamalar getirebileceğini, ancak kızların da aynı erkekler gibi kendi davranışlarından sorumlu olduğunu anlatabilirsiniz.

Çocuğu aracı olarak kullanmayın: Çocuğunuzun sizinle eşiniz arasında arabuluculuk yapmasını ya da taraf tutmasını istemeyin. Arabuluculuk küçük bir çocuk için oldukça ağır bir görevdir. Eşler kendi aralarında anlaşamasa bile çocuk her iki ebeveynini de sever. Eğer kendisi tercih ederse ve güvenli bulursa bu konuda yaşadığı üzüntü, gerginlik ve diğer duyguları şiddet gösteren ebeveynine anlatabilir. Bu konuda çocuğunuzunuzu siz zorlamayın. Şiddete maruz kalırsanız çocuğunuzun sizi korumasını istemeyin. Kendinizi korumak sizin görevinizdir. Şiddet sırasında çocuğunuz da yaralanabilir. Ayrıca sizi koruyamadığı düşünürse suçluluk duyabilir.

Güven verin: Çocuğunuza evde yaşanan şiddet hakkında yardım alabileceğiniz kişiler olduğunu ve gerekirse yasal yollara başvurabileceğinizi anlatarak, güven verin.



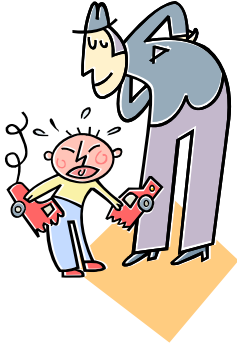
ondaki şiddeti gizli tutmanın yol açabileceği gerginliği azaltabilir.

Gerektiğinde çocuğunuzun öğretmeni ile konuşun: Öğretmen şiddetin etkileri ile baş etmesinde çocuğunuza destek ve anlayış gösterebilir, çocuğunuzunuzu eğer varsa okuldaki Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisine yönlendirebilir. Ayrıca en yakındaki Rehberlik Araştırma Merkezi ve destek verebilecek kuruluşlar hakkında size bilgi verebilir. Evdeki şiddet nedeniyle çocuğunuzun okuldaki davranışları da değişmiş olabilir. Öğretmen, durumdan haberdar olursa çocuğunuzun davranışlarıyla ilgili daha doğru bir anlayış geliştirebilir. Çocuğunuza konuyu öğretmeni ile konuştuğunuzu söylemeniz ise,

Korunmayı öğretin: Çocuğunuza evdeki şiddet tehlikeli boyutlara varacak olursa neler yapması gerektiğini öğretin (saklanmak, polise haber vermek, komşunun ya da akrabalarından birinin evine kaçmak gibi).

ANNE BABALARIN BİLMESİ GEREKENLER:

- Çocuklar, yetişkinlerin bakımına ve korumasına muhtaçtırlar ve hiç bir şekilde fiziksel istismara maruz kalmamaları gerekmektedir.
- Ne yaparsa yapsın, hiç bir çocuk dövülmeyi ya da istismar edilmeyi hak etmez ve bu tür bir davranıştan öğrenebileceği hiç bir olumlu ders yoktur. Çocuğun öğrenebileceği tek şey, bunun bir sorun çözme yolu olduğudur.
- Çocuklar doğruyu yanlış ebeveynlerini taklit ederek bulurlar. Eğer siz ona vurursanız, o da başka birine vurmanın yanlış olmadığını düşünecektir.
- Pek çok yetişkin, bunu terbiye vermenin bir yolu olarak görse de fiziksel ceza çocuğa zarar verir ve ciddi hasarlara yol açabilir.
- Şiddet çatışma yaratır.



ÖFKE VE ÖFKE YÖNETİMİ

Aile içinde yaşanan şiddeti önlemek için öncelikle öfkenizi kontrol etmeyi öğrenmeniz gerekmektedir. Öfke ve öfke kontrolü hakkında bilgi sahibi olmak şiddeti önleme konusunda atacağınız önemli bir adım olacaktır.

Öfke Nedir ? Nasıl Kontrol Edilebilir ?

Öfke aslında normal ve sağlıklı bir duygudur. Ama kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüştüğünde, okul ya da iş hayatınızda, kişisel ilişkilerinizde sorunlara yol açar. Öfke çok çeşitli olaylar sonucu ortaya çıkabilir.

Öfkenin ifadesi

Öfke sadece insanlarda varolan bir duygu değil, her canlı organizmanın tehdit karşısında olaylara gösterdiği doğal bir tepkidir. Afetler de genellikle beklenmeyen olaylar oldukları için insanın varoluşunu tehdit eder.

Sağduyumuz, öfke duygumuzu nereye kadar götüreceğimiz konusunda önümüze sınırlar koymaktadır. Ancak afetler sırasında yaşanan panik ve şok karşısında herşey karmakarışık olabilir. En başta artık hayatımız karmakarışık olmuştur. Öfke duygularıyla başa çıkmak için bilinçli ya da bilinçsiz bazı yollar kullanırız. Bunlar kısaca; ifade etme, bastırma ve sakinleştirmedir.

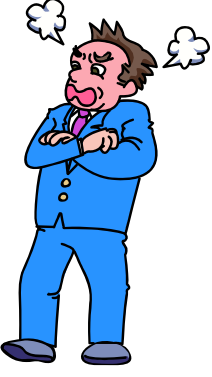
Öfkeyi saldırganlıkla değil de sözel olarak ifade etmek, bunlar içinde en sağlıklı yoldur. Bunu yapabilmek için, istediklerimizin ne olduğunun farkına varmalı, bunları açık ve karşımızdakini incitmeyecek bir şekilde aktarmalıyız.

İkinci yol, öfkeyi bastırmaktır. Kızgınlığınızı içinizde tutup, onu düşünmemeye çalışıyor ve dikkatinizi daha olumlu bir şeye yönlendiriyorsanız, bu yolu kullanıyorsunuz demektir. Bu bazen işe yarasa da sürekli olarak bu yolu kullanmak, çok sağlıklı olmayabilir. Eğer kızgınlık doğru bir biçimde ifade edilemezse, bir süre sonra bu duygu kişinin kendisine döner ve yüksek tansiyon, psikosomatik rahatsızlıklar (ülserler, alerjiler vb.) ya da depresyon gibi sorunlara yol açabilir.

Öfke yaşadığınızda kendinizi sakinleştirmeye çalışmak, üçüncü seçeneğinizdir. Nefes alıp verişlerinizi, kalp atış hızınızı kontrol ederek, kendinizi fizyolojik olarak sakinleştirip, içinizdeki öfke duygusunu hafifletebilirsiniz.

Öfkenin Yönetimi

Öfke yönetimi tekniklerinin amacı, kızgınlığın ve öfkenin yol açtığı duygusal ve bedensel tepkileri azaltabilmektir. Siz de kızgınlığa yol açan insanları, olayları yok edemezsiniz; onlardan kaçınamazsınız; onları değiştiremezsiniz. Yapabileceğiniz tek şey bu insanlar ya da olaylar karşısında gösterdiğiniz içsel ve dışsal tepkilerinizi kontrol edebilmek, onları yapıcı bir şekilde yönetebilmektir. Eğer zaman zaman kontrolü kaybettiğiniz oluyorsa ya da kaybedeceğinizden korkuyorsanız, bir psikologtan yardım isteyebilirsiniz.



Öfkemizi boşaltmak iyi midir?

Psikologlar artık bunun çok yanlış ve tehlikeli bir inanç olduğunu göstermişlerdir. Araştırmalar, kızgınlık duygusunun "boşaltılması"nın kızgınlık, öfke ve saldırganlığı daha çok arttırdığını ve sorunu çözmek için hiç bir yararı olmadığını göstermektedir. Onun için en iyisi, öfkenizi neyin başlattığını bulmak ve kendinizi öfkeyle kaybetmeden, bu nedenlerle başa çıkabilme yollarını öğrenmektir. Örneğin, asıl kaygı duyduğunuz şey, kendinizi güvencede hissetmeme iken, bambaşka bir şeye bağırıp çağırabilirsiniz.

Hangi Yöntemler Öfkenizin Taşmasını Önler?



Gevşeme:

Karnınızı dolduracak şekilde derin nefesler alın; göğsünüzün üst kısmıyla nefes almanız sizi rahatlatmaz. Nefes alıp verdiğinizde göğsünüz değil, karnınız şişmelidir.

Derin nefeslerinizi alırken, kendi kendinize tekrar tekrar "Gevşe!" ya da "Sakin ol!" diyerek telkinde bulunun.

Hayal ederek sizi gevşetecek bir yer ya da ortamı düşünün ve gözünüzün önüne getirmeye çalışın. Geçmişte çok sakin olduğunuz bir yeri hatırlayın. Bu teknikleri hergün pratik yaparak ezberlerseniz, daha sonra karşılaşacağınız gergin ortamlarda otomatik olarak uygulayabilirsiniz.

Düşünceleri Değiştirme

Öfkeli insanlar düşüncelerini küfrederek, bağırıp çağırarak ifade etme eğilimindedirler. Kızgın olduğumuz zaman genellikle, olayları istemeden abartılı ve çarpıtılmış olarak algılarız. Bu tür düşünce biçimlerinizi farkedip ve yerine daha mantıklı olanları yerleştirin.

Örneğin kendi kendinize, "Eyvah, herşey mahvoldu!" gibi bir şeyler söylemek yerine, "Dünyanın sonu değil ve buna şimdi öfkeleniyor olmam bu olayı olmamış hale getirmeyecek." diyebilirsiniz. Her iki düşünceyi de zihninizden geçirerek deneyin. Öfkenizin hangi düşünceyle arttığını ya da azaldığını görün.

Farkında olmadan çok sık kullandığımız ve bizi kızgınlık duygularına hazırlayan, "asla" ya da "her zaman" gibi sözcükleri zihninizde yakalamaya çalışın. "Hiç bir şey asla düzelmeyecek" ya da "Her zaman haksızlığa uğrayan ben olurum." gibi cümleler oldukça hatalıdır. Öfke duygunuzda haklı olduğunuzu düşünmenize de yol açar. Durumla ilgili yargıyı koyduğunuz için problemin çözümüne de katkıda bulunmaz.

Mantık öfkeyi yener, çünkü öfke haklı bir nedene bağlı olsa da, çok çabuk mantık sınırlarını aşabilir. Bu yüzden öfkelendiğinizde hissettiğinizde mantığınıza sığının. Kendinize "Tüm dünyanın size kazık atmaya çalışmadığını" hatırlatın. Sadece, yaşamın iniş ve çıkışlarından bazılarını yaşadığınızı düşünün. Öfkenizin kontrolden çıkmaya başladığı her zaman, bu yöneme başvurun. Bu daha dengeli bir bakış açısını yakalamanıza yardımcı olacaktır.

Öfkeli insanlar her şeyi talep kar bir şekilde isterler, diğer deyişle kendilerine hak görürler. Bu durum, adalet için de böyledir, takdir, kabul, onay, vb. için de böyle. Herkesin bu değerlere ihtiyacı vardır. Elde edemeyince hepimiz üzülür, incinir, hayal kırıklığına uğrarız. Ama kızgın ve öfkeli insanlar, bunları talep ederler. Talepleri karşılanmayınca, hayal kırıklıkları engellenme duygusuna, o da öfkeye döner.. Bu insanlar, düşünceleri üzerinde çalışıp onları yeniden yapılandırırken, bu talep kâr özelliklerinin farkına varmalı ve "beklentileri"ni, "arzular"a dönüştürmelidirler. Diğer deyişle, istediği herhangi bir şey için, "Bana verilmeli" ya da "Benim olmalı" demek yerine, "Bana verilmesini isterdim." diye düşünmenin daha sağlıklı olduğunu görmelidirler.

Problemi çözme

Bazen öfke duygularımız yaşamımızdaki gerçek ve kaçınılmaz sorunlardan kaynaklanıyor olabilir. Kızgınlık duyguları böyle zamanlarda bu zorluklar karşısında yaşanan doğal ve sağlıklı duygulardır. Böyle durumlardaki en yararlı tutum; önce durumu değiştirip değiştiremeyeceğimizi araştırmaktır. Değiştirebileceğimiz bir şeyse çözüm yolları araştırılabilir. Değiştirilemeyecek bir durumsa, çözüm için uğraşmak yerine, yapılacak en iyi şey sorunla yüzleşmektir.

Elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışın ama, yanıtları hemen bulamıyor, sonuca hemen ulaşamıyorsanız, kendinizi cezalandırmayın.

Daha iyi iletişim

Öfkeli insanlar genellikle düşünmeden yargılama ve bu yargıları yönünde davranma eğilimindedirler. Bu yargılar da bazen çok gerçek dışı olabilmektedir. Eğer çok elektrikli bir tartışma içine girdiyse, ilk yapacağınız şey ;

Yavaşlayıp gösterdiğiniz tepkileri gözlemek olmalıdır. Aklınıza gelen ilk şeyi söylemeyin, yavaşlayın ve asıl söylemek istediğinizi düşünün. Aynı anda karşınızdakinin de söylediklerini duymaya ve anlamaya çalışın. Hemen cevap vermeyin.

Öfkenizin altında ne yattığını da anlamaya çalışın. İnsanın eleştirildiği zaman savunmaya geçmesi doğaldır, ama siz de saldırıya geçip savaşmayın. Onun yerine söylenenlerin altında yatana bulmaya, asıl söylenmek isteneni dinlemeye çalışın. Ya da belki o ortamdan biraz uzaklaşıp rahatlamak isteyebilirsiniz. Ama kendinizin ya da karşınızdakinin öfkesinin kontrolden çıkmasına izin vermeyin. Sükûnetinizi korumanız, durumun raydan çıkıp bir felakete dönüşmesini engelleyecektir.



Mizah kullanın

Mizah, çeşitli yollarla öfkenizin yoğunluğunun azalmasına yardımcı olabilir. Herşeyden önce daha dengeli bir bakış açısı sağlar.

Birine öfkelenip de belli sıfatlarla etiketler takmaya başladığınızda, bir an durun ve o insanın gerçekten o “şey” ya da “öyle” olduğunu düşünün. Bu sahneyi gözünüzün önüne getirin. Örneğin birine, “muşmula” ya da “odun kafalı” gibi sıfatlarla saldırdığınızda, o kişiyi gerçekten bir muşmulaymış ya da odundan bir kafası varmış gibi hayal edin ve gündelik işlerini o şekilde yaptığını gözünüzün önüne getirin. Eğer karşınızdaki insanı benzettiğiniz şeyin ne olduğunu düşünerek kafanızda gerçekten öyleymiş gibi bir resim çizebilirseniz, öfkenizin azalmaya başladığını göreceksiniz. Çünkü mizah sırasında yaşanan duygularla, öfkenin birarada bulunması mümkün değildir.

Öfkesi çok yoğun olan kişinin davranışlarının altındaki temel mesaj, “Her şey benim istediğim gibi olmalı!” dır. Öfkeli insanlar kendilerinin ahlaken haklı ve doğru olduklarına inanırlar. Planlarını değiştirmelerine ya da engellenmelerine yol açan her türlü olay/durum, onlar için dayanılmaz bir aşağılanma gibi algılanır. Kendilerinin bu şekilde sıkıntı yaşamamaları gerektiğini düşünürler. Belki başka insanlar sıkıntı çekebilirler ama onlar değil! Kendinizde de buna benzer bir duyguyu yakalarsanız, kendinizi tüm caddelerin, dükkanların, resmi dairelerin sahibi olan bir tanrı ya da tanrıça gibi hayal edin. Tüm insanların sizin önünüzde eğildiğini, eteğinizi öptüğünü düşünün. Bu hayali görüntülere ne kadar ayrıntı koyarsanız, ne kadar talepkâr olduğunuzu ve ne kadar mantık dışı davrandığınızı o kadar iyi anlayacaksınız. Ayrıca durum ve olayların gerçekte ne kadar önemsiz olduğunu da farkedeceksiniz.

Mizah kullanırken iki noktada çok dikkatli olmak gerekir.Öncelikle mizah kullanmanın, sorunlarınızı gülerек geçiştirmek demek olmadığını, tersine onlarla yapıcı bir şekilde yüzleşebilmeniz demek olduğunu bilmelisiniz.İkincisi de mizah kullanayım derken, alaycı ve aşağılayıcı mizaha başvurmaktan kaçınmalısınız. Çünkü bu da sağlıksız öfke ifadesinin bir başka yoludur.

Çevrenizi değiştirmek

Bazen, sinirlenip öfkelenmemize yol açan “şeylerin” yakın çevremizde olduğunu farkedebiliriz. Sorunlar ve sorumluluklar üzerinize öylesine yıkılır ki düştüğünüz tuzağa ve o tuzağı temsil eden insanlara karşı öfke ile kavrulursunuz.

Biraz ara verin. Gün içinde özellikle stresli olacağını bildiğiniz saatlerde, sadece kendiniz için kullanacağınız bir zaman ayırın. Örneğin çalışan bir anne, eve geldiğinde kendisine ayıracağı bir 15 dakikalık süre olursa, çocuklarının isteklerine, parlamadan daha iyi yanıt verebilir.



Kendinizi rahatlatılabilmek için birkaç ipucu daha

Zamanlama: Eğer sevdiğiniz kişiyle belli konuları belli saatlerde konuşuyorsanız ve bu konuşmalar da hep tartışma ile sonuçlanıyorsa, bu tür konuları konuşma saatinizi değiştirin. Belki yorgun, dikkatsiz oluyorsunuzdur ya da bu sadece bir alışkanlık haline gelmiştir.

Kaçınma: Eğer çocuğunuzun odasındaki dağınıklık odanın önünden her geçişte “kafanızın tasını attırıyorsa”, kapıyı kapatın. Sizi öfkelenen şeylere bakmaktan kendinizi alıkoyun. “Ama, öfkelenmemem için çocuğumun odasını temiz tutması gerekir.” demeyin. Konu şu anda bu değil. Konu kendinizi olabildiğince sakin tutabilmektir.

Alternatifler bulun: Bazı olaylar sizi öfke duyguları içinde bırakıyorsa, bunu çözmeyi bir iş edin ve uygun yollar araştırın.Danışmanlığa ihtiyaç duyuyor musunuz? Eğer öfkenizin, kontrolünüz dışına çıktığını düşünüyorsanız, ev ve iş hayatınızın önemli boyutları bu duygudan etkileniyorsa, bir psikoloğun danışmanlığına başvurabilirsiniz.

Unutmayın, öfkeyi yok edemezsiniz, tüm çabalarınıza rağmen sizi öfkeli edebilecek olaylar olacaktır. Yaşam her zaman için engellerle, acılarla, kayıplarla ve diğer insanların onlardan beklemediğiniz davranışlarıyla dolu olacaktır. Bunu değiştiremezsiniz. Ama bu olayların sizi etkileme biçimini değiştirebilirsiniz. Kızgınlık ve öfke tepkilerinizi kontrol ederek, uzun vadede onların sizi daha mutsuz kılmasını önleyebilirsiniz.

**Yaralanılan Kaynak: MEB-UNICEF Psikososyal Okul Projesi
Türk Psikologlar Derneği**



FARKLI YAKLAŞIMLAR FARKLI SONUÇLAR

Dr. Paul Ruskin, öğrencilerine yaşlanmanın psikolojik belirtilerini öğretirken onlara şu olayı okur :

" Hasta ne konuşuyor, ne de söylenenleri anlıyor. Bazen saatlerce anlaşılmaz şeyler geveliyor. Zaman, yer ya da kişi kavramı yok.Yalnız, nasıl oluyorsa, kendi adı söylendiğinde tepki veriyor. Son altı aydır onun yanındayım, ne görünüşü için bir caba sarf ediyor ne de bakım yapılırken yardımcı oluyor. Onu hep başkaları besliyor, yıkıyor ve giydiriyor. Dişleri yok, yiyeceklerin püre halinde verilmesi gerekiyor. Gömleği salyalarından dolayı sürekli leke içinde. Yürümüyor. Uykusu sürekli düzensiz. Gece yarısı uyanıp çığlıklarıyla herkesi uyandırıyor. Çoğu zaman mutlu ve sevecen, fakat bazen ortada bir sebep yokken sinirleniyor. Biri gelip onu yatıştırana kadar da feryat figan bağıırıyor."

Bu olayı okuduktan sonra, Ruskin öğrencilerine böyle birinin bakımını üstlenmek isteyip istemediklerini sorar. Öğrenciler bunu yapamayacaklarını söylerler. Ruskin, kendisinin bunu büyük bir zevkle yaptığını ve onların da yapması gerektiğini söyleyince öğrenciler şaşırırlar. Daha sonra Ruskin hastanın fotoğrafını dolaştırmaya baslar. Fotoğraftaki doktorun altı aylık kızıdır.

Dr. Ruskin, Amerikan Tıp Birliği Dergisindeki makalesinde, (günümüzde çok yaşandığı gibi) gülünç bir yanlış anlamının insana nasıl tamamen farklı bir perspektif kazandıracağını anlatmaktadır. Belki de hayatta yaşadığımız birçok şey bize, önyargılarımız ve bakış açılarımız yüzünden dayanılmaz ve zor gözükmektedir.

YAŞAMIN YANKISI



Bir adam ve oğlu ormanda yürüyüş yapıyorlarmış. Birden çocuk ayağı takılıp düşüyor ve canı yanıp 'AHHH' diye bağıırıyor.

İleride bir dağın tepesinden 'AHHH' diye bir ses duyuyor ve şaşırıyor.

Merak ediyor ve

- "Sen kimsin?" diye bağıırıyor. Aldığı cevap 'Sen kimsin?' oluyor.

Aldığı cevaba kızıp - "Sen bir korkaksın!" diye tekrar bağıırıyor. Dağdan gelen ses 'Sen bir korkaksın!' diye cevap veriyor.

Çocuk babasına dönüp

- "Baba ne oluyor böyle?" diye soruyor.

- "Oğlum" der babası, "Dinle ve öğren!" ve dağa dönüp "Sana hayranım!" diye bağıırıyor. Gelen cevap "Sana hayranım!" oluyor. Baba tekrar bağıırıyor, "Sen muhteşemsin!" Gelen cevap; "Sen muhteşemsin!". Çocuk çok şaşırıyor, ama halen

ne olduğunu anlayamıyor. Babası açıklamasını yapıyor:

- "İnsanlar buna yankı derler, ama aslında bu yaşamdır. Yaşam daima sana senin verdiklerini geri verir. Yaşam yaptığımız davranışların aynasıdır. Daha fazla sevgi istediğin zaman daha çok sev! Daha fazla Şefkat istediğinde, daha şefkatli ol! Saygı istiyorsan insanlara daha çok saygı duy. İnsanların sabırlı olmasını istiyorsan sen de daha sabırlı olmayı öğren. Bu kural yaşamımızın bir parçasıdır, her kesiti için geçerlidir."

Yaşam bir tesadüf değil, yaptıklarınızın aynada bir yansımasıdır.

TAHTA PERDEDEKİ ÇİVİ

Sürekli etrafındaki insanları kıran bir genç varmış. Bir gün babası ona çivilerle dolu bir torba vermiş. " arkadaşların ile tartışıp kavga ettiğin zaman her sefer bu tahta perdeye bir çivi çak" demiş.

Genç, birinci günde tahta perdeye 37 çivi çakmış. Sonraki haftalarda kendi kendine kontrol etmeye çalışmış ve geçen her günde daha az çivi çakmış. Nihayet bir gün gelmiş ki hiç çivi çakmamış.

Babasına gidip söylemiş. Babası onu yeniden tahta perdenin önüne götürmüş. Gence "bugünden başlayarak tartışmayı kavga etmediğin her gün için tahta perdelerden bir çivi sök" demiş. Günler geçmiş. Bir gün gelmiş ki her çivi çıkarılmış.

Babası ona "aferin çok iyi davranışlar gösterdin ama bu tahta perdeye dikkatli bak. Artık çok delik var. Artık geçmişteki gibi güzel olmayacak" demiş. İnsanlarla tartışıp, kavga edildiği zaman kötü kelimeler söylenir. Her kötü kelime bir yara, delik bırakır. Kırdığın kişilerden defalarca af dileyebilirsin ama bu delikler kapanmayacaktır.



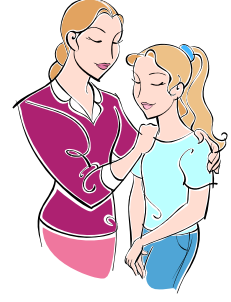
MÜMKÜN OLSAYDI

Çocuğumu yeniden yetiştirmem mümkün olsaydı,
Ona işaret parmağımı kaldırıp
Yasaklar koymak yerine,
Parmaklarıyla resim yapmayı öğtirdim.

Hatalarını az düzeltir,
Onunla daha çok yakınlık kurmaya çalışırdım.
Onu sadece gözlerimle izler, saat kısıtlamaları koymazdım.
Daha bilgili olmaya çalışır, daha çok şefkat gösterirdim.

Onunla daha çok yürüyüşlere çıkar, uçurtmalar uçururdum.
Ona karşı ciddi bir tavır içinde olmak yerine,
Onunla oyun oynardım.
Onunla kırlarda koşar, yıldızları seyredirdim.

Onunla daha az çekişir, ona daha çok sarılırdım.
Önce benlik saygısı kazanmalarını sağlar,
Sonra bir ev almaya çalışırdım.
Ona her zaman katı davranmaz,
Onu daha çok onaylar ve yüreklendirirdim.
Güç konusunda daha az ders verir,
Sevgi konusunda daha çok şey öğtirdim.



Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi