

ÖFKE YÖNETİMİ

Her birimizin günlük hayatında öfkelenildiği durumlar olmuştur. Bu durumlara verdiğimiz tepkiler ilişkilerimize yönlendirmektedir. Sürecin olumlu ya da olumsuz ilerlemesi bizim elimizdedir. Öfkemizi yönetmeyi zaman içerisinde öğrenecek de özel gereksinimli bireyler için bu durum biraz daha zor olabilmektedir.

Öfke de diğer bütün duygular gibi normal bir duygudur. İstemediğimiz, sevmediğimiz, onaylamadığımız bir durum, kabul sınırlarımızı aştığında ya da haksızlığa uğradığımızı hissettiğimizde öfkelenebilir ve bunu da karşımızdakine hissettirebiliriz. Önemli olan konu ise tam da burasıdır.: Öfkemizi nasıl ifade ediyoruz? Öfkemizi doğru bir şekilde karşımızdakine ifade ettiğimizde onunla olan ilişkimiz daha da güçlenecekken; saldırgan, kırıcı bir tutum içinde olmamız işleri çıkmaza sokabilir.

1.KENDİNİ TANI

Socrates "Kendini bil." demiş. İnsanın kendini tanıma süreci bir ömür sürmektedir. Dolayısıyla insanların birbirini tanıyıp öfkelenmelerine sebep olan durumları bilmeleri kimi zaman zor olabilmektedir. Bu sebeple bireyler önce kendilerini öfkeleniren durumlarda ortaya çıkan değişiklikleri fark ederlerse öfkelerini daha kolay yönetebilirler. Sizi öfkeleniren bir durumda kalp atışınız hızlanabilir, mideniz ağrıyabilir, ateşiniz yükselebilir. Bunları fark ettiğinizde öfkeniz daha fazla artmadan çözüm üretebilirsiniz. Diğer yandan yetişkinlerin birbirlerini tanımları ve öfkelerini anlamaları bu kadar zor olabilirken özel gereksinimli çocukların ebeveynlerinin öfkelerini anlamalarının daha da zor olabileceği unutulmamalıdır. Çocuğunuza sizi tanıması için daha fazla fırsat vermeli ve bu sürecin uzun olabileceği göz önünde tutulmalıdır.

2. MOLA VER / UZAKLAŞ

Kimi zaman sorunları çözmek için biraz uzaklaşmak, kendine ve karşındakine zaman tanımak yeterli olacaktır. Öfkelendiğimizde soruna çözüm bulmak bir yana sorundan da uzaklaşarak sadece öfkemize odaklanabiliyoruz

Bu durumda karşımızdakini kırmak ya da kendimizin kırılması söz konusu olabiliyor. Öyleyse kızgın hissettiğinizde kendinize zaman ayırabilirsiniz. Komşunuzla içeceğiniz bir kahve, yalnız başınıza deniz kenarında oturacağız kısa bir zaman, resim yapmak gibi kendinize ayıracağınız zamanlar sizin süreci daha iyi yönetmenize yardımcı olacaktır. Bunu sadece öfkelendiğinizde değil ara ara yapmanız sorunları biriktirmenizi engelleyecektir. Özel gereksinimli bir çocuğun ebeveyni olarak ondan uzaklaşmak zor olacaktır. Ama eşinizden ya da bir yakınınızdan bu konuda destek almak sizin çocuğunuzla ilişkinize zarar vermenizin önüne geçecektir. Unutmayın sizin sağlıklı bir ruh haline sahip olmanız onun ruh sağlığı için de önemlidir.

3. SAKİNLEŞME TEKNİKLERİNİ UYGULAYIN

Bazen ortam değiştirmeniz mümkün olmayabilir. Böyle durumlarda kendi içinize dönerek sakinleşmeye çalışabilirsiniz. Tepki vermeden önce uygulayacağınız aşağıdaki gibi bazı gevşeme teknikleri öfkenizi yapıcı bir şekilde ifade etmenize yardımcı olacaktır

Sevdiğiniz, sizi mutlu eden bir şeyi düşünebilir, zihninizde bunu görselleştirebilirsiniz. İçinizden sevdiğiniz bir şarkıyı söyleyebilirsiniz. Derin nefes alabilirsiniz. İçinizden 10'a kadar (rahatlayana kadar) sayabilirsiniz. Kaslarınızı sıkıp gevşeterek vücudunuzu rahatlatabilirsiniz. -Neden öfkelendiğinizi anlamaya çalışın. -Öfkenizi özellikle artıranın ne olduğunu düşünün. -Durumu nasıl konuşarak çözebileceğinizi düşünün. -Eleştirel olmadan duygularınızı sakin bir şekilde anlatmanın yollarını düşünün. -Diğer kişilerin/ çocuğunuzun nasıl düşündüğünü veya hissettiğini düşünün. -Sorunu çözemeseniz bile bunu ifade etmenin mümkün olduğunu bilin.

4. BAKIŞ AÇINIZI DEĞİŞTİRİN

Durumla ilgili farklı bakış açılarını düşünebilirsiniz. Çünkü bazen öfkemize o kadar çok odaklanıyoruz ki karşımızdakinin duygu ve düşüncelerini görmüyoruz. Karşımızdakinin fark etmeden yaptığı bir davranış bizi öfkelendirebiliyor

Neden öfkelendiğinizi anlamaya çalışın. -Öfkenizi özellikle artıranın ne olduğunu düşünün.

-Durumu nasıl konuşarak çözebileceğinizi düşünün.

-Eleştirel olmadan duygularınızı sakin bir şekilde anlatmanın yollarını düşünün.

-Diğer kişilerin/ çocuğunuzun nasıl düşündüğünü veya hissettiğini düşünün.

-Sorunu çözemeseniz bile bunu ifade etmenin mümkün olduğunu bilin.

5. DÜZENLİ SPOR YAPIN

Düzenli fiziksel egzersiz, zihninizi boşaltmanıza, üzerinizdeki gerginliği ve stresi azaltmanıza yardımcı olabilir. Bunu çok detaylı bir spor yapmak olarak düşünmeyip günlük kısa bir yürüyüş olarak da ele alabilirsiniz

UNUTMAYIN: ÖFKENİZİ YÖNETMEKTE ZORLANDIĞINIZDA SİZİN VE ÇOCUĞUNUZUN RUH SAĞLIĞINI KORUMAK ADINA BİR UZMANLA GÖRÜŞMEKTEN ÇEKİNMEYİN

PSİKOLOJİK DANIŞMAN REHBER ÖĞRETMEN

S. Hande EYÜPOĞLU