

ERGENE ÖFKESİNİ KONTROL ETMESİNDE NASIL YARDIMCI OLUNABİLİR?



Ergenlik Dönemi Özellikleri

Ergene öfkesini kontrol etmede nasıl yardımcı olunabilir?

Ergenlik döneminde neredeyse tüm ergenlerde öfke duygusunda bir miktar artış görülür. Bu değişimde hormonal etkenler, değişen yaşam koşullarına henüz hazır

olmayan bilişsel işlevler ve artan dürtüleri bastırmayı ve dengelemeyi henüz geliştirmemiş merkezi sinir sistemi rol oynar. Ergenlik döneminde artan özerklik gereksinimi de otoriteye karşı öfke içeren tepkilerin daha fazla gözlenmesine yol açar. Öte yandan, kırılmalılaşan kendilik ve yeniden şekillenen kimlik gelişimi sürecinde ergen daha alıngan olur.

Öfke de tüm diğer duygular gibi normaldir ve insanidir. Öfke çeşitli şekillerde dışavurulur ve önemli olanı da ergenin öfkesini dışavurma biçimidir. Hedefe yönelik, sınırını aşmayan ve yapıcı öfke çoğu zaman sorun çözücü olabilirken, hedeften sapan, sınırı aşan ve yıkıcı özellikler taşıyan öfke dışavurum yöntemi hem ergen hem de çevresi için zarar verici olabilir. Fiziksel şiddet dışında, aşağılama, engelleyici (örneğin, pasif agresyon) davranma da öfke içeren ve zarar verici davranım sorunları olarak karşımıza çıkabilir. Öfke ergenlikle sıklıkla da bir depresyon belirtisi olabilir.

Bir öfke atağıyla karşılaştığımızda ergenin şu soruları aklına getirmesinde yarar olabilir:

- Bu öfkenin kaynağı, başlatan sebepler nelerdir?
- Hangi ortamda ve zamanda ortaya çıkmıştır?
- Öfkeyi tetikleyen düşünce “kesinlikle böyle olmalı”, “asla böyle olmamalı” gibi kesin kabullenmelerden kaynaklanıyor olabilir mi?

- Acaba beklentilerim makul, gerçekçi beklentiler miydi?
- Acaba öfkemin altında bir korku, hayal kırıklığı ya da kayıp mı yer alıyor?
- Öfkelenmeye başladığımın fiziksel sinyalleri ne olabilir ve acaba çok şiddetlenmeden öfkemi durdurabilir miyim?
- Bazen öfkelenmenin tatlı geldiği, ne için öfkelenmediğimi bile unuttuğum ama öfkemin devam ettiği oluyor mu?
- Öfkemi ifade etme biçimim işe yaradı mı? Daha etkin bir ifade biçimi geliştirebilir miyim?
- Acaba insanlarla iletişim biçimim yeterli mi? Kendimi yeterince anlatabiliyorum mu?
- Acaba duygularım mı beni kontrol ediyor, yoksa ben mi duygularımı kontrol ediyorum?

Öfke kontrolünde şu beş aşamalı uygulama işe yarayabilir:

1. Sorunun ne olduğunu tanımla. Kendine “Ben neye kızdım?”, “Acaba neden böyle hissediyorum?” gibi sorular sorarak sorunu net biçimde tanımlamaya çalış.
2. Tepki vermeden önce olası tepki verme yöntemini seçeneklerini gözden geçir. Uygulayabileceğini düşündüğün en azından üç seçenek belirle.
3. Her bir seçeneğin olası sonuçlarını gözden geçir. Kendine her seçenek için, örneğin “Birinci seçeneği uygularsam ne işe yarar?”, “Bunu uyguladığımda annem nasıl tepki verir?”, “Beni kızdıran sebep ortadan kalkmış olur mu?” gibi sorular sor ve yanıtlarını ara.
4. En uygun seçeneği seç. Bu seçenekler arasında düşünerek vardığın, sana göre en uygun seçenek neyse onu seç ve uygula.
5. Seçeneğinin sonuçlarını takip et. “Uygulama sonucunda öngördüğün sonuçlar ve hedeflere ulaştın mı? Kendini daha iyi mi hissediyorsun? Yoksa daha büyük sorunlar mı doğdu? Bir dahaki sefer nelere dikkat etmelisin?” gibi sorularına yanıt ara.

Bu aşamaları uygulamak aslında sadece saniyeler içinde olur. Tepki vermeden önce birkaç saniye zaman vermek gerekecektir. Öte yandan, spor ve egzersiz yapmak, müzik dinlemek, yazı ya da şiir yazmak, resim yapmak, öfkeyi artıran mekandan bir süreliğine uzaklaşmak, duygularını

konusabileceğin birisine ulaşmak gibi yontemler de ofkeyi azaltmakta, ofkeye hakim olmakta yararlı olur. Herřeye rağmen ofke azalmıyorsa, ozüm bulamıyorsan profesyonel yardım almaktan kaçınma.

Dr. Koray Karabekirođlu

- Kaynak:<http://www.cocukhayat.com/yazi/ofkekontrolu.html>