

UZMAN
TAVSİYELERİ

Önemsiyoruz

Terapi Odasından Sesler

Mart 2021





07 Şubat 2021 Pazar günü Önemişiyoruz Derneği koordinasyonundaki Terapi Odasından Sesler Eğitici Eğitimi Sivil Toplum için Destek Vakfı ve Turkey Mozaik Foundation katkıları ile gerçekleştirilmiştir.



Bu raporda yer alan bilgi ve içerikler Sivil Toplum için Destek Vakfı ve Turkey Mozaik Foundation'ın görüşlerini yansıtmaz. Sorumluluk sahibi Önemişiyoruz Derneği'dir. İçerikler referans verilmeden paylaşılabilir.

© Önemişiyoruz Derneği

MART 2021

Etkinlik Hakkında

Önemsiyoruz Derneği'nin 2021 yılı hedefleri arasında kadın ve çocuk ile doğrudan temastaki ruh sağlığı alanından ve sosyal bilimlerden mezun uzmanları güçlendirmek yer alır. Bu hedefi gerçekleştirmek için Dernek, bir akademi kurmayı ve bu akademi içinde uzmanların bilgi, beceri edinmesine ve meslektaşlar arası dayanışma ağının kurulmasını hedeflemektedir. Düzenlenen bu eğitici eğitimi, projenin gerçekleşmesinin başlangıç adımı ve ihtiyaç analizi olarak görülmektedir.

Akademi'nin sahadaki ihtiyaç ile uyumlu şekilde içerik sunmasının öneminden hareketle ihtiyaç analizi için kısa bir anket gerçekleştirilmiştir. Online ortamda gerçekleşen bu eğitime 35 ilden ve 3 farklı ülkeden katılımcılar dahil olmuştur. 1053 farklı cihazdan giriş yapılmış, en kalabalık anda katılımcı sayısı 355'i geçmiş, 258 kişi ortalama 179 dakika eğitimi bilfiil dinlemiştir.

Katılımcıların %65'i ruh sağlığı, %18'i sosyal bilim alanlarında çalışan uzman veya eğitim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Geriye kalan katılımcılar ise anne-babaları oluşturmaktadır.

Eğitimin başlangıcındaki ihtiyaç analizi anketinde katılımcıların %65'inin lisans eğitiminden mezun olduktan sonra odaklanmak istediği alana dair farkında olduğunu ifade etmiştir. Tüm katılımcıların %82'si mezuniyet sonrası alınacak eğitimler için bütçe ayıramayacağını belirtirken %79'u süpervizyon almayı istemektedir.

Bu eğitimin gerçekleşmesi için emek veren tüm konuşmacılara, teknik ekibe, katkıda bulunanlara ve Pazar günü boyunca bizimle olan yüzlerce katılımcıya teşekkür ederiz. Daha nice sosyal etkisi yüksek, toplumda pozitif değişim yaratan eğitimlere ve atölyelere imza atmak dileğiyle.

Uzman Listesi

Müzisyen & Uzm. Psk. Dan. Asena Akan

Uzm. Psk. Dan. Elçin Külahçioğlu Gözegir

Uzm. Psk. Sandra Pasensya

Uzm. Psk. Dan. Sevde Barış Şahbudak

Rapor Hazırlığı ve Tasarımı

Gözde Şekercioğlu

Handan Kayacan Gülten

Selin Tutku Tabur

Sena Ertonga

Etkinliğe Katkıda Bulunanlar

Canan Severoğlu | Gamze Babayiğit | Melike Çorlak | Nazlıcan Güldaş

Bir İletişim Aracı Olarak Müzik

Müzişyen & Uzm. Psk. Dan. Asena Akan



bit.ly/asena-akan

“Bir İletişim Aracı Olarak Müzik: Bağ kurma, Duygular, Yaratıcılık” başlıklı konuşmayı kendi bedenimizi bir enstrüman olarak hatırlama ve bu yolla kendimizle, çevremizle uyum içinde yaşama konusunda odaklanmıştır. Bu bağlamda konuşmak, bağ kurmak, duygularımız ve yaratıcılık konuları ile çerçevelenmiştir.

Uzman Öneriyor

İnsan, doğası itibariyle sesli ve hareketli bir enstrümana benzer. Kendimizle ve çevremizle bağ kurmak anne karnında kalbin atışıyla ve her şeyi duyup hissetmemizle başlayan bir süreçtir. Sağlıklı bir yaşam için öncelikle bedenimiz ve ruhumuzla kendimizi bir enstrüman olarak yeniden hatırlamalıyız. Bizler ilk önce bedenimizi, sesimizi kullanarak iletişim kurarız. Çıkardığımız her ses müziktir ve müziğin çıkış noktası kendini ifade etmektir. Bu yüzden dinlediğimiz müzikler de bir tür iletişim aracı, bir habercidir.

Her enstrümanın güzel ses çıkarmak için bir pozisyona, duruşa ihtiyacı olduğu gibi, bizim de bedensel duruşumuz ruh halimizi etkiler. Öte yandan bedensel/zihinsel farklılıklarımız, çeşitliliklerimiz; sosyal ve çevresel koşullarımız; duygusal kırılmalarımız, travmalarımız gibi pek çok etken duygu, düşünce, beden sağlığımızı; işlevselliğimizi yani yaşam kalitemizi olumsuz yönde etkileyebilir. Buna bir tür "akord bozulması" diyebiliriz. Bedenimiz ve ruhumuzla kurduğumuz bağ yani kişisel farkındalığımız ne kadar yüksekse diğerleriyle kurduğumuz bağ da o derece güçlü olur. Duruşumuz, duygu ve düşüncelerimiz iletişim kurduğumuz kişilere geçer. Başka deyişle; bizim 'akord'umuzun yerinde oluşu ya da olmayışı çevremizi de etkiler. Peki nasıl akordlanabiliriz? Müziğin iyileştirici ve dengeleyici gücü burada devreye giriyor. Sürekli gelişen, kendini yenileyen evrensel doğası ile müzik, kalıp ve önyargıların dışına çıkarak kendimizi keşfetmemiz ve ifade etmemiz için elverişli ve iyileştirici bir ortam sağlar.

Doğada her şey uyum arar. Çünkü uyum sağlamak karşı koymaktan daha az çaba harcamayı gerektirir. Bu durum hayatta kalma güdüsüyle ilişkilidir. Hayatta kalmak, en büyük yaratıcılıktır. Dolayısıyla doğadaki denge; canlıların “daha az efor sağlayarak nasıl hayatta kalırım?” sorusu yani hayatta kalma motivasyonu gösterdikleri uyum ile ilişkilidir.

Müzisyen & Uzm. Psk. Dan. Asena Akan

Öneriyor

Günümüzde, hızlı ve değişken yaşam koşullarında doğanın bir parçası olmaktan uzaklaşarak çok fazla karşı koyma davranışı göstermek zorunda kalıyoruz. Yaptığımız pek çok iş, üretim hatta müzik ve sanat "başarı"lı olma beklentisi ile gerçekleşiyor. En basit haliyle aslında en büyük ekonomi 'mutluluk'tur. Başarı kavramı yerine mutluluk demeyi tercih ederken doğanın parçası olduğumuzu hatırlayıp günlük yaşamda enerjimizi daha dengeli kullanmamız gerekiyor.

Sesli ve hareketli enstrümanlar olarak enerji kaynağımız nefes. Ancak günlük yaşamda nefesi çok sınırlı kullanıyoruz, oysa nefes sağlık demektir. Kendimizi daha iyi hissetmemizi, enerjik olmamızı sağlayan aynı zamanda duygudurum değişimlerimizi, heyecanımızı dengeleyen şeydir nefes. Diyafram nefesi almak için elimizde bir çiçek varmış gibi onu koklamamız yeterlidir. Bunu yaptığımızda göğsümüzün altında, karnımızda dışa doğru bir genişleme hareketi hissederiz. Önemli olan o nefesi kontrollü ve uzun şekilde geri vermektir.

Nefesi, tıpkı bir yılan gibi 'tıs'layarak geri verdiğimizde kontrolü sağlamamız kolaylaşır. Sağlıklı nefes alıp verme alışkanlığı, pek çok diğer disiplinde olduğu gibi düzenli çalışmayla gelişir. Her gün bunu sadece bir kere yapmanın meditatif etkisi vardır. Sessizlik de müziğin çok önemli bir parçasıdır. Alan açma noktasında o sessizliği nerde nasıl kullanacağımız çok önemlidir. Süreklilik arz eden bir sesi artık duyamaz oluruz. O ses durduğu zaman fark ederiz ki, sessizlik aslında çok güçlüdür ve yerinde, zamanında kullanıldığında bizim enstrümanımız için çok önemlidir.

Bedenimiz ve ruhumuzla sağlıklı bağ kurduğumuzda, kendimizi geliştirmek için disiplinli ve düzenli bir şekilde çalıştığımızda enstrümanımızı etkin ve verimli kılabilir, diğerleriyle güçlü bağlar kurup, sağlıklı ilişkiler geliştirebiliriz.

Kitap Listesi

Müzik • Sufi Inayat Khan

Beden Kayıt Tutar • Bessel A. Van Der Kolk

Sanatçının Yolu • Julia Cameron

Yaratma Cesareti • Rollo May

Kreatif Müzik Terapi • Duygu Duran Orłowski

Zahmetsiz Ustalık • Kenny Werner*

*özellikle müzisyenler için

Travma: Çocukların Sinir Sistemi, Oyunlar ve Beden

Uzm. Psk. Dan. Sevde Barış Şahbudak



sensight 
counselling

sensightcounselling.co.uk

Konuşmasının çerçevesini travmatik durumlarda sinir sisteminin nasıl etkilendiği ve bedenin nasıl, neden tepkiler verdiğini bizlerin ise bu tepkileri nasıl yorumlamamız gerektiği oluşturmaktadır.

Uzman Öneriyor

Somatizasyon dediğimiz şey duyguların bedene yansımış olmasıdır. Örneğin bir çocuğun “Karnım ağrıyor, okula gitmek istemiyorum.” dediğinde ruhsal olarak okulla ilgili yaşadığı kaygı korku bedenine yansımıştır ve gerçekten de kaygıyla karnı ağrıyor gibi hissedebilir. Kişilerin acılarını, kayıplarını dile getirmek amacıyla kullandıkları “kolum kanadım kırıldı” gibi cümlelerimiz de buna örnektir.

Travma, direk sinir sistemimizi etkiler. Birey durum yada kişi karşısında bir tehlike algılamaktadır. Bu tehlikeye savaş-kaç ya da donma tepkilerini verebilmek için bireyin bedeninde bir enerji oluşur. Aslında dışarı atılamayan bu enerji sinir sistemini zorlamaktadır. İnsanları sadece olumsuz değişimler değil olumlu ve istedikleri değişimler de zorlayabilir. Örneğin kadın hamiledir, bu mutluluk verici bir olaydır ve çocuk sahibi olmak istiyordur fakat doğum zorlayıcı bir deneyim olarak sinir sistemi için kaygılandırıcı olabilir. Sinir sistemi elektrik sistemlerine benzetilir. Nasıl ki evimizde tüm elektrikli aletleri aynı anda çalıştırdığımızda şartel atar. “Dikkat et daha fazla yüklenme” diyerek yangını önlemek amacıyla tüm elektriği keser. Sinir sistemimiz de travmatik bir deneyim sırasında kendini korur.

Travma dediğimizde tek bir travmadan bahsetmek uygun değildir. Direkt maruz kalmış olunabilir bu birincil travmadır. Travmaya tanıklık etmek de zordur. İkincil travma dediğimiz, başka bir mağdurun travmatik yaşamıdır. Görülen, olana eşlik etmek de bizi travmatize edebilir. Üçüncül travmaya verilebilecek bir örnek de travmayla çalışan insanlar. Hayatı yaşarken hayatın kendisinden korunmamaya çalışmak çok önemlidir. Hayatta zorluklar da olacaktır. Bizim amacımız bunlar hiç olmasın diye dilemek değil, olduğunda çocuğa ne yapabileceğini öğretmek, onu güçlendirmektir. Kendi duygularını regüle edebilen bir çocuk ile edemeyen bir çocuk arasında yaşamında büyük farklılıklar olmaktadır.

Uzm. Psk. Dan. Sevde Barış Şahbudak

Öneriyor

Travma konusunda kuşaklar arası travmaların aktarımı da söz konusudur. Evin ortamında öyle bir gerginlik vardır ki o ortamda konuşulmayan bir şeyler vardır, sinir sistemi orada rahatça kendini bırakmakta zorlanıyordur. İlla büyük kavgaların ve şiddetin olmasına gerek yoktur. Kötü bir ses duyduğumuzda ya da ilgiye ihtiyacımız olduğunda ama sevilmediğimizde, korkuyu biriyle paylaşamadığımızda ruhsal olarak yaralanırız ve bu yaralanmalar beynimizde belirli bir bölgeyi uyarır. Tokat atıldığında beynimizde uyarılan yer ile kötü bir söz hakaret duyduğumuzda zamanlarda beynimizde uyarılan yer aynıdır. Bu noktada belirtilmelidir ki; korkuyla travma karıştırılmamalıdır.

Travmada takılı kalan bir enerji vardır bu enerji sinir sistemini direkt etkiler, sonrasında travmatize olduğunu nasıl ayırt ederim dersiniz; bu çocuğun uykusunda bir değişiklik oldu mu? başka bir çocuğa şiddeti var mı? bunu nasıl modellemiş olabilir? öfkenin kaynağı ne? diyerek sorgulamak gerekir. Travma da çocuğun sorununun kaynağına inmek gerekir. Travmatik durumlarda regresif davranışları çok görebiliriz. Yani 5 yaşındaki bir çocuk 2 yaşında gibi davranabilir, bu durumda kendi iç hava durumunu ayarlamaya çalışmaktadır. Gece terörleri artabilir, iştahta değişim olabilir, bu gibi durumlara bir profesyonele danışmak uygundur. Nöro-Algı seviyesinde çalışmalar gösteriyor ki; beyin "güvende miyiz?" sorusunu algılıyor. Bir ortama girdiğimizde tuhaf veya huzursuz hissediyorsak nöro algı seviyesinde tehdidi algılıyor olabiliriz. "Kendi bedenimde güvenli hissediyor muyum? Dışarıda güvenli miyim? Burası güvenli bir yer mi? Anne-babam arasındaki ilişkide ne görüyorum?" gibi soruları bu sebeple kıymetlidir.

Çocuğumuz zorlayıcı yaşam olaylarına maruz kaldığında özellikle onlarla oynarken oyunlarını yönlendirmeden, onlara eşlik etmek oldukça önemlidir. Olumsuz bir deneyim yaşandıysa çocuğa seçenek sunmak çok kıymetlidir. Çünkü travma ilk seçenekleri elimizden alır. Ebeveyn olarak çocukla birlikte olduğu süre boyunca kendi regülasyonumuzu sağlamak da çok önemlidir. Çocuğun kaygısı bilgi eksikliği sebebiyle de olabilir. Bu gibi durumlarda çocuğun seviyesine uygun bir şekilde açıklamalar yapmak çocuğun kaygısını azaltmada yardımcı olur.. Ebeveynler oksijen maskesini önce kendilerine sonra çocuklarınıza takmalıdır.

Kitap Listesi

Beden Kayıt Tutar • Bessel van der Kolk

Ey Travma Bizden Uzak Dur • Peter A. Levine, Maggie Kline

Çocuklar için Psikoeğitim Dili ile İlişki Kurmak

Uzm. Psk. Sandra Pasensya



sandrapasensya.com

Konuşmasında psiko-eğitimin psikoloji ve eğitim kavramının birleştirilmesinden oluştuğunu ve psikolojide duygu düşünce davranışı, eğitimde beceri sentez ve deneyimi ele alarak çocukla ilişki kurmanın önemini vurgulamıştır.

Uzman Öneriyor

Çocuklar, ortalama 2 yaşa denk düşen dil gelişimi öncesinde, ebeveynlerinden edindikleri “beslenme, bakım, şefkat, korunma” ile “alıcı” konumda iken, 2 yaş sonrasında yaşamlarındaki sorumluluklar ve beklentiler ile “verici” oldukları bir hale geçerler. Sınırların, yaşamına yeni yeni girdiği bu dönem çocuklar için zorlayıcı olabilir. Çocuk, yaşamın kendisinden beklediklerini gördükçe, bir taraftan heyecanlanır, diğer taraftan endişelenir. “Yapabilmek” gücünü deneyimleme imkanı verirken çocuğa, “yapabilmek için” yeterince becerisi olmadığını fark ettiği endişe hissettirir. Çocuk kalma ile büyüme merakı arasında alan yaratmaya çalışan çocuk, kendisindeki güçlü ve geliştirebileceği becerilerini, kurduğu ilişkilerinde gözlemlemeye başlar. Böylece, kişiliğini oluşturur.

Kişilik, mizaç ve karakterden oluşmaktadır. Mizaç, doğuştan getirdiğimiz yanıımızken, karakterimiz yaşam boyu şekillenir. Sosyal yaşamda ailemizle, arkadaşlarımızla, öğretmenlerimizle kurduğumuz ilişkilerde her gün daha da büyür ve olgunlaşır. Karakterimiz, sosyal ilişkilerde şekillendiği gibi ilişkilerin de, tek bir temel taşı vardır: İletişim.

Psikoeğitim, psikoloji ve eğitim kavramının harmanıdır. Duygu, düşünce ve davranışın bir araya gelişinden oluşan “psikoloji” ile beceri, sentez ve deneyim ile birleşen “eğitim” in buluşmasıdır psikoeğitim. Çocuklar, yaşam içerisindeki deneyimlerini keşfettikçe, duygularını anlamaya; duygularını hissettikçe deneyim kazanmaya başlarlar. İletişim ile başlayan psikoeğitim, iki dili barındırır içinde: Mantıksal Dil ve Duygusal Dil. Biz yetişkinler, beynin ön frontal lobunu sıklıkla kullanmaya meyilli oluşumuzdan kaynaklı, çocukların limbik sistemdeki cevap arayışlarını bazen duyamayabiliriz.

Uzm. Psk. Sandra Pasensya

Öneriyor

Frontal lobun plan yapan, programlayan, mantıksal çıkarımlarda bulunan kısmından konuştuğumuzda ve çocuklar limbik sistemdeki duygularla cevap aradığında, ikisi arasındaki uyumsuzluk yanlış anlaşılmalara sebebiyet verir. Mantıksal dildeki birçok cümle, çocuğa kendisinin duyulmadığını ve anlaşılmadığını hissettirir. Halbuki, çocuğun duygusuna alan açmak, zorlandığı zamanlara eşlik etmek ve birlikte çözüm üretmek önemlidir. Bu nedenle biz yetişkinlerin, çocuğun duygusunu önceliklendirerek kurduğumuz iletişim değerlidir.

Çocukla iletişim kurarken onu anladığımızı hissettirmek en temel noktadır. Bu da “duygusal dil”de gizlidir. “Şu an üzgünsün o yüzden ağlıyorsun. Bu durum zor olmalı. Seni anlıyorum, sana yardımcı olmak istiyorum. Bu duruma birlikte nasıl çözüm bulabiliriz?”... Çocuğun duygusunu, düşüncesini ve davranışını ona aynalamak; ardından şefkat ile ilişki başlatmak ve birlikte çözüm üretmek... Bu adımlar, çocuğun anlaşıldığını, yanında olduğumuzu ve birlikte karar verebileceğimizi hatırlatır. Böylece çocuk, “birey” olma noktasında kendine olan güveniyle adım atar.

Kitap Listesi

Bir Dakika • Somin Ahn

Hatalar • Corinna Luyken

Kırmızı • Annick Masson

Cesur Minik Rakun • Audrey Penn

Avucundaki Öpücük • Audrey Penn

Bir Cep Dolusu Öpücük • Audrey Penn

Bir Fikirle Ne Yaparsın? • Kobi Yamada

Bir Problemlerle Ne Yaparsın? • Kobi Yamada

Belki • Kobi Yamada

Denemek • Kobi Yamada

Noa Kirpi ve Sarı • Sepin İnceer | | Nokta - Peter Reynolds

Teonun Dalga Geçme • Ceylannur Akgün, Yağmur Artukmaç (İlkokul-Ortaokul düzeyi)

Kral Teo • Yağmur Artukmaç, Dr. Gülseren Budayıcıoğlu

Ergenlik Döneminde Öfke Duygusunu Anlamak

Uzm. Psk. Dan. Elçin Külahçioğlu Gözegir



bit.ly/elcinkg

“Ergenlik Döneminde Öfke Duygusunu Anlamak” başlıklı konuşmasında ergenlik döneminin özellikleri ve öfkenin farklı şekillerde dışa vurumunun üzerinde durmuştur. Konuşması, öfke duygusunu ve ergenlik dönemindeki bireyin ihtiyacını anlamak olarak çerçevelenmiştir.

Uzman Öneriyor

Ergenlik, bedensel, bilişsel, sosyal ve cinsel olarak değişimi barındıran bir geçiş dönemidir. Başlangıcı biyolojik olduğu için net belirlendiğimiz bir süreçtir fakat bitiş kültürelidir. Çünkü bitiş, bir anlamda yetişkin sorumluluklarına geçiş dönemidir. Kültürlere göre yetişkin sorumluluklarına geçiş süreci farklılaşmaktadır. Bazı kültürlerde evlenmek, iş yaşamına geçmek yetişkinlik olarak adlandırılabilir. Bunlar olmadan da yetişkin bir birey olarak hissetmek mümkündür. Sanayileşen bir toplumla birlikte bireylerin eğitime ve kendini geliştirmeye ayırdıkları süre artmakta ve hayata atılmaya ilgili süreç daha geç olmaktadır. Dolayısıyla ergenlik sürecinin devamı olarak, 18–25 yaş arasında ‘beliren yetişkinlik’ olarak anladığımız bir süreç de ortaya çıkmıştır.

Ergenlik dönemi için bedenimiz ortak bazı noktalar barındırır da herkesin bedeni kendine özgüdür. Bu nedenle yaşı kıstas almak doğru değildir. İklim, beslenme, çevresel faktör gibi birçok faktör ergenlik sürecinin yaşını etkilemektedir. Ergenlik dönemi, karakterize bedensel değişimlerin yanı sıra ruhsal değişimi de içermektedir. Bu dönemle birlikte gençlerin hem beyinlerinde dopamin salımı artmakta hem de dopaminin yarattığı etki artmaktadır. Dolayısıyla ergenlik döneminde duygusal süreçler hem yoğun hem de değişimli bir yapıdadır. Bu dönemdeki genç yetişkinler bir anda çok mutlu bir anda mutsuz olabilmekte, duygu geçişlerini hızlı yaşayabilmektedirler.

Ergenlik dönemi bir nevi ruhsal olarak evden ayrışmaya çalışma dönemidir. Ergenliğe kadar otorite figürleri ebeveynler, karar verici olarak rol alabilmektedirler. Ancak bu dönemdeki gencin, bireyselleşmeye duyduğu ihtiyaç artar. Bu dönem aslında 2 yaşla bağdaştırılır çünkü ayrışmaya duyulan ihtiyaç yine aynı ihtiyacı gördüğümüz ergenlik dönemi ile ilişkilendirilir.

Uzm. Psk. Dan. Elçin Küşahçioğlu Gözegir Öneriyor

Ebeveynlerle çatışmalar, riskli davranışlar, duygularda iniş çıkışlar bunların hepsi bazen kendisini öfke biçiminde gösterebilmektedir. Sıklıkla olmaması gereken bir duygu gibi algılanan öfke duygusu, diğer tüm duygular gibi doğal bir duygudur. Öfke duygusunu nasıl yaşadığımız önemli bir noktadır. Öfkenin, sınırlarımızı ve hakkımızı koruma işlevi vardır.

Öfke ikincil bir duygudur. Başka duyguların bazen vitrinidir, ilk görünenidir. Öfkenin ardında hayal kırıklığı olabilir. Ergen kırgın mı, üzgün mü, yas sürecinde mi, kaygılı mı? İletişimi sadece öfke üzerinden ilerlettiğimizde, anlama ve temas kurma etkimiz azalır. Arkasında ne olduğunu anlamaya çalışmak çok önemlidir. Öfkeyi sadece davranışla bağdaştırmak uygun değildir. Her duygu doğaldır ve her duyguya izin vardır ama bazı davranışlara izin yoktur. Öfkenin olduğu durumlar kadar hiç olmadığı durumları da anlamak önemlidir. Tamamen sessiz bir ergenlik süreci geçiren birey, sağlıklı bir ergenlik süreci mi geçiriyor? Aslında hiç ayrışma göstermiyorsa, otoriteye karşı hiç tepkisi yoksa bu, kişinin duyguları bastırdığı anlamına gelebilir. Burada önemli olan sağlıklı bir sakinlik mi yoksa bastırmanın sakinliği mi ayırt etmektir.. Ergenlik sürecindeki birey duyguları konuşmaktan kaçınıyorsa sağlıklı olmayan bir bastırma olabilir. Eğer durumla ilgili konuşabiliyorsa, duygusunu ifade ediyorsa, aranızdaki ilişkide kopukluk yoksa, burada daha sağlıklı bir süreç geçiriyor diyebiliriz.

Öfkeyi hep konuşmak lazım zannederiz ama böyle olmak zorunda değildir. Bazen de kendi içimizde bunu sindirebiliriz. Sağlıklı olan öfke her zaman dışa vurulan, ifade edilen, konuşulan öfke demek değildir. İçe döndürülen ve dışa döndürülen öfkeden bahsederiz ama hayat hep bir denge içerisinde, hep içe döndürüyorsak denge kayar. Bu noktada ergenlik dönemindeki bireyin bu öfkeyi ne zaman ve kime yönelik yaşadığına bakmak önemlidir. Yani her duyguda olduğu gibi anlamak ve karşıdaki kişiye anlaşıldığını hissettirmek, çözüm yolunda atılan en önemli adımdır.

Kitap Listesi

Ergen Beyni • Frances E. Jensen

Yetişkin Gençler • Selçuk Şirin

Ergenlik Psikolojisi • Adnan Kulaksızoğlu

200 Adımda Ergenlik Rehberi • Ömür Kurt

Öfke Dansı • Dr. Harriet Lerner



onemiyoruz.org
dernek@onemiyoruz.org
bit.ly/onemiyoruz



@onemiyoruz