TUTUKLU HÜKÜMLÜ PSİKOLOJİSİ

ZOR DAVRANIŞLARLA BAŞAÇIKABİLMEK VE ÖZEL DURUMLARA YAKLAŞIM

ZOR DAVRANIŞLAR

?

ZOR DAVRANIŞLAR

tehdit,

tahrik,

ısrar,

yalan,

kavga,

kendine zarar verme

TEHDİT

Nedeni Ne Olabilir?	Ne Hissediyordur?	Davranışın Altındaki Mesaj Ne Olabilir?
Kaybedecek bir şeyi kalmamak, Karşıdakini korkutmak, Alışkanlık haline gelmek…	Korku, Kaygı, Panik, Endişe	Son çarem buydu, Aslında ben çok korkuyorum senin de korkmanı istiyorum, Bildiğim tek yol bu,

TAHRİK

Nedeni Ne Olabilir?	Ne Hissediyordur?	Davranışın Altındaki Mesaj Ne Olabilir?
Kışkırtmak, Otoriteyi sarsmak, Sinirlendirmek, Kontrolsüz davranış sergiletmek, İstediğini elde etmek…	Korku, Kaygı, Panik, Endişe, Güvenmeme, Heyecan,	Kızmanı istiyorum, Benim gibi davranırsan seni pes ettiririm, Bu şekilde ilgi çekiyorum, Bildiğim tek yol bu,

YALAN

Nedeni Ne Olabilir?	Ne Hissediyordur?	Davranışın Altındaki Mesaj Ne Olabilir?
Bir şeyi saklamak, Utandığı bir şeyin açığa çıkmasını önlemek, Başkalarını korumak, Çıkar elde etmek, Alışkanlık haline gelmek	Güvenmeme, Utanma, Gurur, Endişe, Kendine güvenme	Sana söyleyemediğim şeyler var, Henüz hazır değilim bunu ifade edemem, Arkadaşlarımı korumam lazım, İstediğim şeyi böyle elde etmeyi öğrendim

ISRAR

Nedeni Ne Olabilir?	Ne Hissediyordur?	Davranışın Altındaki Mesaj Ne Olabilir?
Bir isteğin yerine getirilmesi, Sinirlendirmek, Alışkanlık haline gelmek…	Kaygı, Panik, Heyecan	İstediğimi şimdiye kadar hep böyle elde ettim, Aslında iletişim kurmaya çalışıyorum, Bakalım nasıl davranacaksın,

KAVGA

Nedeni Ne Olabilir?	Ne Hissediyordur?	Davranışın Altındaki Mesaj Ne Olabilir?
Kendini korumak, Çıkar elde etmek, Karşıdakini sindirmek, Güç elde etmek, Alışkanlık haline gelmek…	Korku, Endişe, Heyecan, Kaygı	Kendimi korumam lazım, İsteklerim hep bu yolla oldu, Kendimi çok güçlü hissetmiyorum,

Kendine Zarar Verme

- Örnekler:
  - Kendini kesme
  - Elini duvara vurma
  - Sigara söndürme

Kendine Zarar Verme Davranışı

- **Bir intihar girişimi değildir**
  - Kişi kendine zararı, öldürmeyecek kadar verir. Örneğin damarını kesmez
- **Bu kişilerde intihar girişimi de görülebilir**
  - Kendine zarar verme intihar girişimi değildir ama bu kişilerde intihar girişimi sıklığı yüksektir. Özellikle üstlerine gidildiklerinde intihar yolunu seçebilir
- **Kişinin bu davranışı pekiştirilmemelidir**
  - Örneğin: kendini kesmemesi için istedikleri yapılmamalıdır. Kendine zarar verdiği zaman kurumun en önemli meselesi haline getirilmemelidir

Kendine Zarar Verme

Nedeni Ne Olabilir?	Ne Hissediyordur?	Davranışın Altındaki Mesaj Ne Olabilir?
Rahatlamak, Sıkıntıyı gidermek, Varlığını ispat etmek, Acılarının büyüklüğünü ifade etmek, İstediğini elde etmek…	Üzüntü, Gerginlik, Kaygı, Endişe, Gurur	Rahatlamamın tek yolu bu, Bu şekilde yaşadığımı hissediyorum, İçimde ne acılar var bir bilsen, Şimdiye kadar bana bunu yaptığımda değer verdiler

Tehdit, Tahrik, Israr, Yalan, Kavga ve Kendine Zarar Verme

DAVRANIŞILARINA

NASIL

YAKLAŞMALIYIZ ?

TEHDİT

- *Korktuğunuzu/tedirgin olduğunuzu belli etmeyin; ancak hiç önemsemiyormuş gibi de davranmayın.*
- *Tehdide karşılık verilmesi doğru değildir.*
- *Tehdidin duyulduğunu sözsüz bir ifadeyle belirtmek ve konuşmaya kaldığı yerden devam etmek uygundur.*

TEHDİT

- *Tehdit devam ederse davranışı ile ilgili uyarılmalıdır.*

- *Önceki adımlara rağmen devam ederse söylediği şeyi yapmanın çok zor olmadığı ama bir sonuç getirmeyeceği söylenmelidir.*

TAHRİK

- *Bu davranışı değiştirmek için onların beklediğini yapmamak en iyi yoldur.*
- *Onların "tuzağına" düşmemek gerekir.*
- *Kızmadan davranmak, sakinliği korumak gerekir.*

TAHRİK

- *Bu tür davranışlar kısa sürede düzelmez.*
- *Israrla “tahrik”e devam etmesinin amacı karşıdakini “pes” ettirmektir.*
- *Davranışlarını değiştirdikten sonra bile ara sıra karşısındakini test etmek için aynı davranışını yineleyebilir. Tutarlı bir şekilde uygulanan yönteme devam edilmelidir.*

YALAN

- *Yalanları kişisel saldırı olarak algılamayın*
- *Yaptıkları hataların yüzüne vurulmasını engellemek için yalan söylerler. Bu nedenle yalan söylediğini bildiğiniz halde ona sinirlenmeyin.*
- *Yalan söylemeye devam edebilirler, doğruyu söyletmek adına onunla inatlaşmayın.*
- *İspat çalışması güç savaşına girmektir. "OTORİTENİZİ SARSMAYIN!!!*

YALAN

- *Yalan söylediğini fark ettiğinizde "Olayın böyle olmadığını biliyoruz, ama şu anda gerçekleri konuşmaya hazır değilsin, daha sonra bunu konuşuruz" diyerek konuşmayı erteleyin.*

- *Kişiyi gerçeği söyleme konusunda cesaretlendirin.*

- *Doğruyu söylediği zaman "Doğruyu söylemen çok hoşuma gitti. Bana doğruyu söylediğin için memnun oldum. " diyerek kendisini ödüllendirin.*

YALAN

- *“Yalan söylüyorsun ya da yalancısın” gibi olumsuz kelimeler kullanmayın.*
- *Yalan söylüyor diye cezalandırılması kişiyi daha çok yalan söylemeye ve yeni davranış bozukluklarına iteceğinden neden yalan söylediğini araştırmalıdır.*
- *Davranım bozukluğu nedeniyle yalan söyleme sorunu ilerlemiş olanlar için uzun ve dikkatli bir çalışma gerekir.*

ISRAR

- *Israrcıya teslim olmamak birinci koşuldur. Israrcıya sinirlenmek bu oyunu kaybetmek demektir, istediği olmuş olur.*

- *Israrlarına açıklamalar getirmekten ve onu ikna etmekten kaçınılmalıdır.*

ISRAR

- *Kurum içinde kuralların belirgin olması ve bu kuralların herkes tarafından tutarlı, istikrarlı ve değişmez biçimde uygulanması gerekir.*

- *Israrcı tutum bir süre sonra çalışanları rahatsız ettiğinden kişinin olumlu istekleri bile olumsuz karşılanabilir. Dikkat edilmeli.*

ISRAR

- *Bozuk (Kırık) plak taktiğini kullanın;*
  - *Aynı yanıtı tekrar tekrar verin (*Düşüncenizi veya duygunuzu sürekli tekrarlayın)
  - *Sinirli veya alttan bir ses tonuyla değil, nötr söyleyin (*Tekrarlarken sesinizi yükseltmeyin, hatta alçaltın)
  - *Açıklamalar getirmeyin veya sorulara yanıtlar vermeyin*
  - Aynı şeyi yapmaktan bıkmayın (Yılmayın..)

KAVGA

- *Kavgaya kavgayla cevap vermek onların istediklerinin olması demektir.*
- *Kaybetseler bile bu davranış biçimlerini değiştirmezler.*
- *Kurallar vardır ve kişilerden bağımsızdır. Otorite siz değil, kurallardır.*

KAVGA

- *Ceza uygulanmasını bir "zafer" gibi algılamak kavgacının davranış biçiminin sürmesine yol açar.*
- *Kavgacı kişilerle yakın temas her zaman yararlıdır. Çıkabilecek bir soruna anında müdahale söz konusu olabilir.*
- *Yaptıkları davranışın yanlış olduğu sebeplerini anlatmak gerekir. Hiç duymuyorlarmış gibi davransalar da aslında duyarlar.*

KAVGA

- *Öğrenmesi için zaman tanınmalı.*
- *Otoriteye isyan etmek tutuklu ve hükümlülerde sık görülür. Otorite konumundaki kişilerin sakin, babacan ve tutarlı davranması doğrudur.*

KENDİNE ZARAR VERME
“… yapmazsan kendimi keserim.”

- *Telaşa kapılmayın.*
- *Konuşurken nötr ve sakin olun. İçinizdeki duyguları onlara göstermeyin.*
- *“Kendini kesme, yap ya da yapma” demeyin.*

KENDİNE ZARAR VERME
“… yapmazsan kendimi keserim.”

- *“Kesip kesmemeye sen karar ver.” veya “Kendini kesmenin sonucunda ne olacağını sen benden daha iyi biliyorsun. Bu yaptığının sonuçları neye yarayacak?”*
- *Kendini kesmesinden “prim” yapmasını engelleyin.*
- *Sakin bir ortama alıp o andaki sıkıntılarını konuşun.*

Kesme anında neler yapılabilir

- *Etrafını güvenli bir hale getirin. El altında kesici bir alet bulundurmayın.*
- *Çevreyi kontrol altına alın. Diğerlerini yanından uzaklaştırın.*
- *Sakinleştirmeye çalışın.*

Kesme anında neler yapılabilir

- *Kesikler çok derinleşmedikçe önlemeye çalışmayın.*
- *Kesikler ciddi ya da gayri ciddi bile olsa sağlık servisine yönlendirin.*
- *Psikososyal servise yönlendirin.*

OLUMSUZ YAKLAŞIM

	KISA VADEDE		UZUN VADEDE	
	FAYDALI	ZARARLI	FAYDALI	ZARARLI
GÜLMEK	Eğleniyorum	Saldırıya uğramak	Faydası yok	Aramızda Husumet olur
UMURSAMAMAK	Sorun yaşamam	Israr eder	Faydası yok	Bana güvenmez, saygı duymaz
BAĞIRMAK	Rahatlarım	Otoritem sarsılır	Faydası yok	Saygı duymaz, tartışma olur
TEHDİT ETMEK	Korkuturum	Karşılık verir	Faydası yok	Zarar verir, fırsat kollar
HAKARET ETMEK	Rahatlarım	Hakaret eder	Faydası yok	Husumet gelişir
TOKAT ATMAK	Rahatlarım, Korkuturum	Bana saldırır	Faydası yok	Husumet gelişir, Otoritem sarsılır
KIŞKIRTMAK	Rahatlarım, Sinirini bozarım	O da beni kışkırtır	Faydası yok	Her fırsatta bu davranışı tekrarlar
ALAY ETMEK	Eğlenirim	O da benimle alay eder	Faydası yok	Ciddi olduğum zaman anlaşılmaz

OLUMLU YAKLAŞIM

	KISA VADEDE		UZUN VADEDE	
	FAYDALI	ZARARLI	FAYDALI	ZARARLI
DİNLEMEK	Sorunu anlarım	Vakit kaybederim	Saygı duyar, çekinir	Bütün sorunları olanlar bana gelir
BİLGİ VERMEK	Aynı sorularla muhatap olmam	Bilmediğim konularla karşılaşabilirim	Saygı duyar, dinler, güvenir	Bütün sorunları olanlar bana gelir
YÖNLENDİRMEK	Boşa vakit harcamam	Anlatırken zaman harcarım	İlgisiz sorunlarla muhatap olmam	Yapacağım şeyleri da yönlendirirsem güvenirliğim kalmaz
ADİL OLMAK/ NÖTR OLMAK	Tarafsız ve güvenilir olurum	Sorunu hemen çözemem	Saygı duyar, dinler, güvenir	Yok
TUTARLI OLMAK	Anlaşılmaz	Davranış tekrar edebilir	Kararlı olduğum anlaşılır aynı sorunla karşılaşma ihtimalim düşer	Yok
GÜLER YÜZLÜ OLMAK/HOŞGÖRÜLÜ-ANLAYIŞLI OLMAK	Kendime güvenirim	Suistimal edilebilirim	Sayılır ve sevilirim	Herkese aynı davranmazsam Suistimal edilebilirim
KABUL ETMEK	Duygusal karmaşa yaşamam	Suistimal edilebilirim	Sayılır ve sevilirim, o da beni kabul eder	Herkese aynı davranmazsam Suistimal edilebilirim

İyi çitler iyi komşular yapar.

-Robert Frost