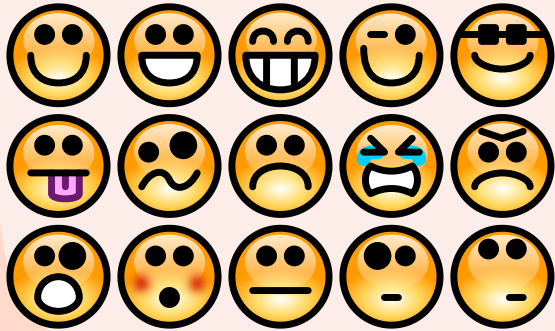


İNSAN YAŞAMINDA DUYGU

Çeşitli İhtiyaçların karşılanması, kişilerarası iletişim, birbirini anlama, kendini tanımlama, yaşamı sürdürme ve karar verme gibi insan hayatının birçok alanında duyguların önemli bir rolü vardır.



Duygu Düzenleme

Rehberlik Servisi

Hazal Kuşaslan

Fatih Yalnız

Duygu Düzenleme Nedir?

Kişilerin bağlama uygun ve işlevsel olarak duygularını yaşayabilmesi ve ifade edebilmesi; yoğun duygu, düşünce ve eylemlerini yönetme becerisi şeklinde ifade edilmektedir.



Duygu Düzenleme Ne Değildir?

'Hiç üzülmemek, öfkelenmemek, kaygılanmamak, hissetmemek' değildir. Çünkü duyguların üstü örtülebilir, görmezden gelinebilir ama 'o duygu hala oradadır'. Sağlıklı bir şekilde yaşanıp ifade edilemediğinde o duygu mutlaka kendini ifade edecek bir ortam bulacaktır.

Duyguları Düzenlemenin Kazanılmasında Neler Yardımcı Olabilir?

- *Duyguları adlandırma ve doğru bir şekilde tanımlama*
- *Bedensel duyuları fark etmek*
- Bir duyguya neyin sebep olduğunu ve duyguyu neyin sürdürdüğünü belirleme
- Gerekli olduğunda stres verici zorlayıcı duyguları kabul ve tolare etme



- Stres verici durumlarda etkili öz-destek sağlama
- Duygu düzenlemeyi destekleyecek uygun içerikteki kitaplardan faydalanma
- Nefes egzersizleri yapma

Ebeveynlere Öneriler



- Çocuğunuzun duygularını anlayın, kabul edin ve onlarla konuşun.
- Çocuğunuzdu duyguyu adlandırmaya ve bedenlerinde nasıl hissettiğini açıklamaya teşvik edin.
- Duyguları yaşamasına izin verin.
- Olumsuz duyguları görmezden gelmeyin, cezalandırmayın veya olumsuz tepki vermeyin.
- Çocuğunuzun ihtiyaçlarına karşı dikkatli olun. Çocuğunuzun duyguları hakkında konuşmadan önce zamana ihtiyacı varsa, dikkatini zevk aldığı bir aktiviteye yönlendirin ve konuşmaya hazır olana kadar bekleyin.

- Çocuğunuz için uygun öz düzenlemeyi modelleyin.
- Tepki süresini geciktirmeyi önerin. Çocuğu ani tepkiler vermemesi için cesaretlendirin. Çocuk ne zaman sinirlense veya üzülse, bir süre kendini tutmasını ve ardından tepki vermesini isteyin
- Onlara eylemler ve sonuçlar hakkında bilgi verin. Bir çocuk, eylemlerinin kendilerine neler getirebileceğinin farkında olduğunda, büyük olasılıkla adımlarını dikkatli seçecektir.
- Çocuğunuz duygusal olarak zorlayıcı bir duruma etkili ve uygun şekilde yanıt verdiğinde onu övün.

