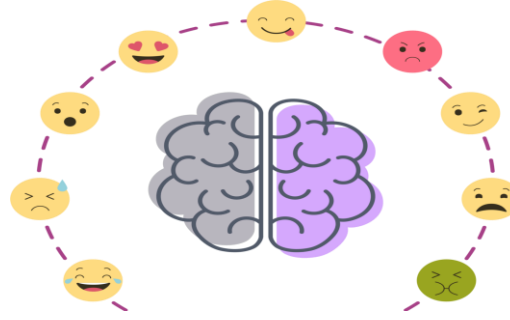


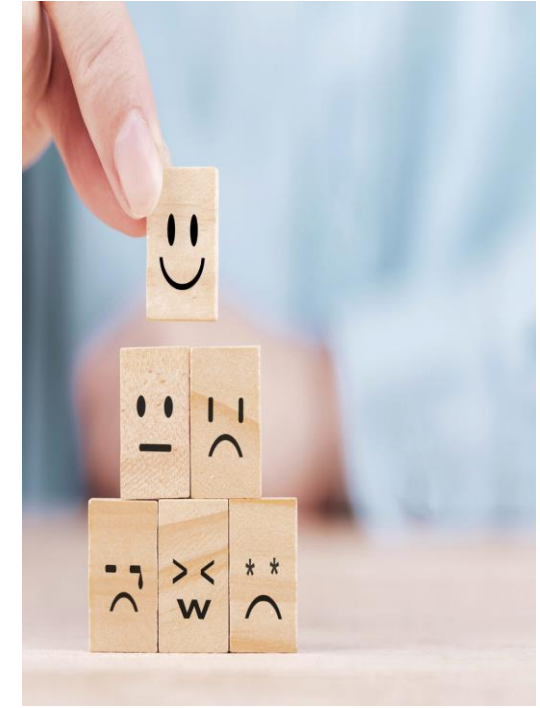
Her bir basamakta kişi kendine ya da çocuğuna yardımcı olabilir. Örneęin oyuncaklarının bulunduğu dolabı açarken zorlanan bir ocuk, her defasında aşırı tepki gösterip öfkeleniyor ise, durum değişimi basamağı göz önüne alınıp dolabın açılma şeklini kolaylaştırma ya da oyuncakların yerini değiştirme böyle bir durum yaşanmaması açısından etkili olacaktır.



“Duygularınızın sizi kontrol etmesine izin vermeyin, duygularınızı siz kontrol edin.”



“Geleceęimizin teminatı çocuklarımız için buradayız.”



**TOKİ ŐEHİT
AęLAR
CANBAZ İHO**

DUYGU KONTROLÜ

*Ortaokul - Veli ve ęretmen
Brořürü*

DUYGU KONTROLÜ

Bir duyguyu (pozitif ve negatif duygular), azaltmak, korumak veya arttırmak için kullanılan tüm stratejilere duygu kontrolü veya duygu düzenleme adı verilir. Duygu kontrolü hem bireysel gelişim açısından hem de sosyal ilişkilerin kalitesi açısından fazlaca önem taşımaktadır. Duygu kontrolü becerisinin iyi olması, sorunları, kaygı veya korku uyandıran durumları yeterli ve gerekli şekilde yönetebilmek için oldukça gereklidir.

Yeterli duygu kontrolü becerisine sahip olan biri duygularının farkındadır ve duygularını anlayabiliyordur. Duygularını kabul edip, dürtüsel davranışlarını kontrol edebilir; negatif duygular hissettiğinde dahi bir amaca uygun davranış sergileyebilir.

Duygu düzenleme becerisinin eksikliği, çocukluk ve ergenlik dönemi başta olmak üzere, davranış problemleri, saldırganlık, dürtüsel davranışlar ve gelecekte ortaya çıkabilecek çeşitli psikolojik sorunlar açısından risk faktörüdür.

OLUMLU DUYGULARA SAHİP OLMAK

Olumlu duygulara sahip olmak çoğu zaman insan için hayat amacı gibi görünen bir durumdur. Daha mutlu, huzurlu, sağlıklı, rahat hissetmek için insan elinden geleni yapar. Bunun yolunun da daha çok paradan, güçten, insanlara yardımdan, ibadetten vs. farklı farklı sebeplerden sağlanacağını düşünürler. Ki bunların da nihai sonucu olarak "iyi hissetmek" arzusu taşınır.

Günlük yaşam beraberinde birçok faktörle beraber stresi getirir. Stresli duygulardan aşırı yemek yemek, saatlerce TV izlemek, alkol-sigara içme vb. eylemler rahatlamak ve duyguları kontrol etmek adına uzun vadeli bir çözüm sunmaz.

Olması gereken doğru stratejilerle duygu düzenlemenin kalıcı hale getirilmesidir. Bir şeye vurmak, kırmak duruma duygulan öfke, gerginliği azaltmak yerine arttırabilmektedir. Bu bağlamda biraz geri çekilip, duyguların nasıl oluştuğuna bakmak iyi gelebilir. Bunu yaparken de James Gross'un beş basamaktan oluşturduğu Duygu Düzenleme Süreç Modeline bakarsak;

1. Durum Seçimi

Belirli duyguları çok tetikleyen durumları tespit edip, kaçınmak.

2. Durum Değişimi

Bazı durumlarda değişiklik olması için çaba göstermek.

3. Dikkati Ayarlama

Duygusal tepkileri azaltmak için başka bir şeye odaklanmak.

4. Bilişsel Değişim

Duyguyu tetikleyici duruma yönelik kişinin bakış açısını değiştirmesi.

5. Tepki Değişimi

Duygusal tepki ortaya çıktıktan sonra bu tepkinin boyutunu ve davranışsal durumunu değiştirmek için bir şeyler yapmak.

"Duygu dünyamızın çatısını ayakta tutan şey, daima görünmez bir inançtır, bu inanç yok olduğu anda çatı sallanmaya başlar."
