

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;

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



1. Durum Seçimi

Belirli duyguları çok tetikleyen durumları tespit edip, kaçınmak.

2. Durum Değişimi

Bazı durumlarda değişiklik olması için çaba göstermek.

3. Dikkati Ayarlama

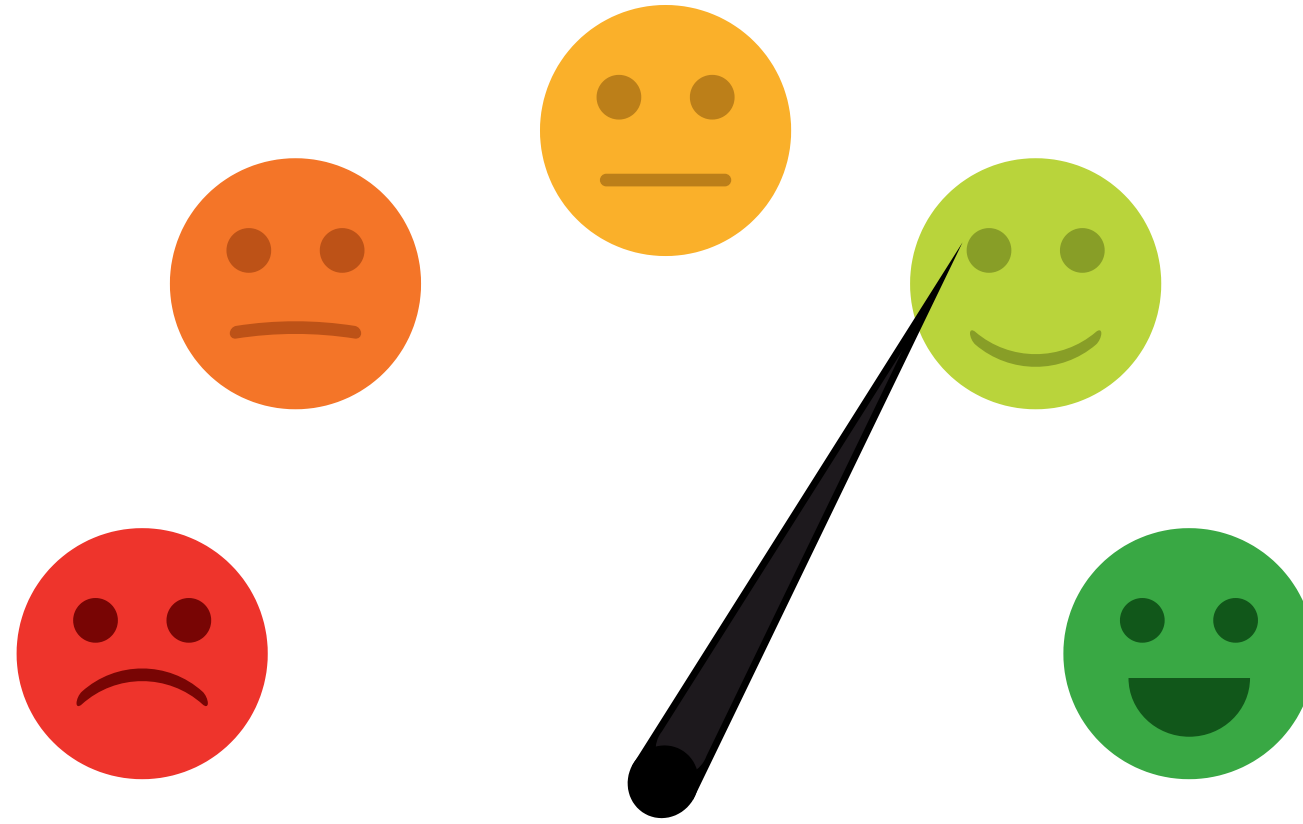
Duygusal tepkileri azaltmak için başka bir şeye odaklanmak.

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.



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.

GÜRDOĞANLAR
ÇOK PROGRAMLI
ANADOLU LİSESİ

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
VE REHBERLİK SERVİSİ

Bir duyguyu (pozitif ve negatif duygular), azaltmak, korumak veya arttırmak için kullanılan tüm stratejilere duygu kontrolü veya duygu düzenleme adı verilir.

Psikolojik Danışman Zehra KAVLAK

Nefes ve Gevşeme Egzersizi Yapabilirsin

Bu egzersizlerin farklı versiyonları var. Basit olanı sizlere aktaracağım. Dilerseniz daha detaylı araştırabilirsiniz.

4 saniye yavaşça nefes al, 4 saniye tut ve 4 saniye boyunca yavaşça nefes ver. Bu egzersizleri günlük tekrarlamak etkili olacaktır.

Vücudunu, ellerini, kollarını, bacaklarını, kalçalarını, karnını vs sıkabildiğin kadar sık ve bırak. Birkaç kez tekrarlamalısın.

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.

Bu dönem ergenin birden fazla sorumluluğu üstlendiği önemli bir dönemdir. Gencin bu dönemde kendini tanıması, ilgi alanlarını keşfetmesi, bağımsızlaşması ve kendine bir kariyer çizmesi gerekir. Bu zorlu dönemde sık sık istenmeyen duygu ve davranışlar açığa çıkabilir. Gencin başarılı bir kariyer için duygu düzenleme becerilerini geliştirmesi gerekir.

OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİ OLUMLU İLE DEĞİŞTİRİN

Duygu ve davranışlarımızı açığa çıkaran düşüncelerimizdir. Olumsuz duygu ve davranışlarımızı besleyen de olumsuz düşüncelerimizdir. Bu nedenle duygu düzenleme becerisi geliştirebilmek için ilk önce olumsuz düşüncelerinizi fark etmelisiniz. Düşüncelerin farkına varmak kolay değildir. Durup, değerlendirmeyi gerektirir. Kimi zaman herhangi bir düşüncemiz olmadığını zannederiz.

ÖNERİLER

Olumsuz Duygunuzun Açığa Çıkardığı İlk Tepkinin Tam Tersini Yapın

Duygular davranışlarımıza etki eder. Olumsuz duygular ise olumsuz davranışları tetikler. Bunu yapabilmenin en kolay yolu olumsuz duygu karşısında vücudunuzun vereceği ilk tepkiyi fark edip durdurmaktır. Tepkinizi baskılamaya çalışırken nefes egzersizi yapabilir ve daha yapıcı bir tepki için alternatif üretebilirsiniz. Üzülüp kırıklığa uğramak ya da öfkelenip kızmak yerine konuşabilirsiniz.

- Selam verdiğin komşuna **sinirlenebilirsin** çünkü 'O kim oluyor da selamımı almadı' diye düşünürsün
- Komşuna **yardım etmek isteyebilirsin** 'Ne derdi vardı da beni duymadı' diye düşünürsün
- 'O da benim değersiz olduğumu anladı' diye düşündüğünde ise **üzülebilirsin**

Yani ne düşünürsen duygun da düşüncenle şekillenir

