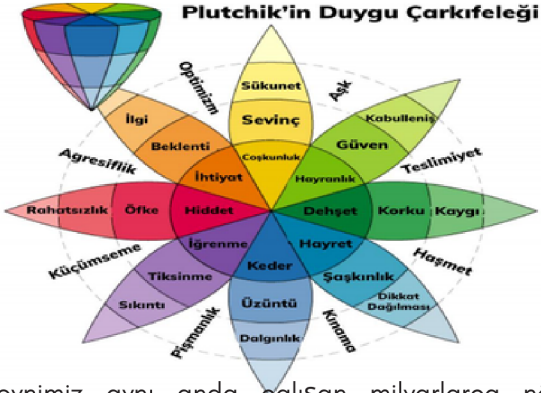


DUYGU NEDİR VE DUYGULAR NASIL OLUŞUYOR?

Duygu, kişinin dış dünyadaki bir duruma veya bir nesneye iç dünyasında oluşan tepkileri ve bu tepkilerin dışa vurumu da olan gözlenebilir davranışlarıdır.

Duygular, temel duygular üzerine kurulmuş çok çeşitli duygulardan oluşmaktadır. Temel duygular araştırmacılara göre farklı şekillerde kategorilendirilmiştir. Temel duygular genel olarak korku, mutluluk, tiksinti, üzüntü, kızgınlık, merak, şaşkınlık, depresyon, empati, öfke, kaygı, sevgi ve düşmanlık olarak ifade edilmiştir.

Duygular temelde birincil duygular ve bu duygulara bağlı ikincil duygular olarak sınıflandırılmıştır. Bu sınıflamaya göre birincil duygular mutluluk ve üzüntü duygularından oluşmakta; ikincil duygular da birincil duygulara bağlı olarak ortaya çıkan duygulardan oluşmaktadır. Ortada bir ikincil duygu varsa ve temel duyguyu anlamak için, tepkimizin kökündeki duygudan yola çıkmak davranışımız için yararlı olacaktır.

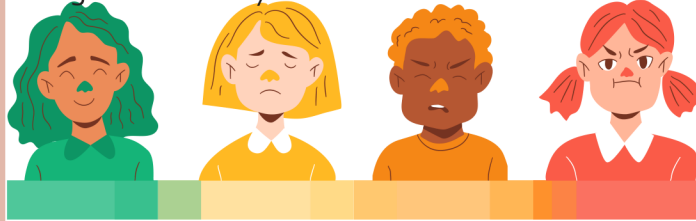


Beynimiz aynı anda çalışan milyarlarca nöron yardımıyla tahminler yapar, öngörülerde bulunur. Ancak bunlar çoğunlukla vücudumuzun fizyolojisinden kaynaklanan basit hislere dayanır. Ancak bu hisler, duygular değildir. Yapmamız gerekene karar vermek için dış dünyada olanlar ile içimizde olanların arasında bir köprü kurarız. İşte bu köprü, "öngörü"yü oluşturur. Bu yapıların bazıları ise duyguları oluşturur. Beynimiz duyguları, geçmiş yaşantılara ve içinde bulunduğu durumdan edindiği fizyolojik bilgiye dayanarak oluşturur.

DUYGULAR NEDEN ÖNEMLİDİR?

Duygular kişinin hem kendisini hem de çevresini daha iyi tanımasına ve düzenlemesine yardımcı olur ve hayatı daha anlamlı kılar. Böylece kişinin iyi oluş halini sağlar ve psikolojik açıdan kişiyi destekler.

Duygular kişinin davranışını etkilemekte ve kişinin çevresiyle etkileşiminde olumlu ya da olumsuz, az ya da çok yoğunlukta yaşanmaktadır. Duygularla bireyin içindeki değerler harekete geçer ve böylece davranışlar şekillenir. Duygular bizleri yönlendirir. İnsanı nasıl davranması gerektiği ve yaptığının doğru ya da yanlış olduğu konusunda uyarır.



DUYGU YÖNETİMİ NEDİR VE NEDEN GEREKLİDİR?

Duygu kontrolü, duyguların içeriğini değiştirmeden çevremiz ve kendimizle olan ilişkilerimizi bozmadan yaşamak, kısacası duyguların sağlıklı olarak yönetilmesidir. Duygu yönetimi kavramı; duygusal zihnin bireye egemen olmasıyla birlikte oluşabilecek, mantığın devre dışı kalmasına karşı gerekli önlemlerin alınarak beyni akılcı zihnin yönetiminde tutmak, duyguları daha iyi tanıyarak, bu duygularla akılcı yöntemlerle başa çıkmak amacıyla bilinçli bir çaba sergilemek, bastırılmış bilinçaltında yer alan duyguların zararsız olmasını sağlamak ve anı yaşama yetisi kazanmayı içerir.

Duygularımızı nasıl yaşadığımız, bu duyguları nasıl ifade ettiğimizi ve bu duyguları nasıl etkilemeye çalıştığımızı ifade eder. Bazen duyguların bedensel yansımaları çok şiddetli olur ve bu bizi kaygılandırır. Bazen duyguların şiddeti bizi pek de yararımıza olmayan davranışlara iter, ani tepkiler verir, belki başımızı derde sokarız. Bazen de duygumuzu hiç farketmez, bedensel sonuçlarıyla karşı karşıya gelene kadar ne olup bittiğini anlamayız bile. İşte bu sebeplerden duygularımızı kontrol etmek önemlidir.

DUYGU YÖNETİMİ BECERİLERİ NELERDİR?



DERİN NEFES ALIP SAKİNLEŞİN

1

Duygularınız kontrolden çıktığında nefes alım vermeniz de yine kontrolden çıkar. Bu da stres ve anksiyete kaynaklı bir durumdur. Nefesinizin kontrolünü ele almak için birkaç kez derin derin nefes alın ve müsait bir yere oturun. Nefes alım verme konusunda bildiğiniz teknikler varsa, onları uygulamanız da yine faydalı olur.

Örneğin, bir elinizi karnınıza, diğerini de göğüs kafesinize yerleştirin. Yavaş ve derince burnunuzdan nefes alın ve 2'ye ya da 4'e kadar sayın.

Çiğerlerinizin havayla dolduğunu hissedin ve nefesinizi 1-2 saniye tutun. Sonra bu havayı ağzınızda yavaşça salın. Dakikada 6 ila 10 kez bu tarz derin nefes alım vermek sakinleşmenize büyük katkı sağlayacaktır.

DUYGULARIN KONTROLDEN ÇIKIŞINA DİKKAT EDİN

2

Duygularınız üzerinde kontrol sahibi olmanın ilk adımı, duyguların kontrolden çıktığı anı fark edebilmektir. Örneğin duygularınızla hareket ettiğiniz anlarda kalp atışınız hızlanır, elleriniz titrer, yüzünüz kızarır.

DUYGU YÖNETİMİ BECERİLERİ NELERDİR?

3

DUYGULARLA YÜZLEŞMEK

Duyularınızı Tespit Edin: Nasıl bir duygu içinde olduğunuzu biliyor olmak, duygu kontrolü bakımından kritik öneme sahiptir. Birkaç kez derin nefes alıp o an nasıl hissettiğini düşünmek, acı verici olsa bile önemlidir. Kendinize bu duygunun neden kaynaklandığını, başka bir durumu örtbas etmek için duygularınızı sizin ele geçirip geçirmediğini analiz etmeniz gerek.

Çözüm Önerileri Düşünün: Bazı şeylerin sizin kontrolünüz dışında olduğunu kabullenmek de yine içinde bulunduğunuz olumsuz ruh halini ortadan kaldırmak için iyi bir yoldur. Evet, hayatta bizim bilgimiz ve irademiz dışında gelişen pek çok şey var. Bu şeyler bize olumlu yada olumsuz yansıyabilir. Bu durumda biz sadece kendimizden mesulüz.

DUYGULARI SÖZEL OLARAK İFADE EDEBİLME

4

İnsanlar duygularını söz veya davranışla anlatabilmektedirler. Kişinin bu anlatım biçimi ne kadar olumlu ve sağlam olursa bireyler arası iletişim sağlıklı olabilmektedir. İletişim, kişiler arasında duygu, düşünce ve bilgi bütünlüğünü anlatır. Bu bağlamda, Mevlana'nın "aynı dili konuşanlar değil, aynı duyguları paylaşanlar anlaşabilir" sözünde insanların duyguyu sözlü olarak anlatmalarında iletişimin önemine vurgu yapmaktadır.

DUYGULARI OLDUĞU GİBİ GÖSTEREBİLME

5

Duygularının farkında olan, duygusunu iyi tanıyan ve duygusunu olduğu gibi gösterebilip diğer bireylerin duygularını doğru bir şekilde anlayıp etkin bir biçimde başa çıkmayı başarabilecek olan kişiler iş ve sosyal hayatlarında başarılı olmada oldukça üstündürler. Duygularını oldukları gibi gösterebilme becerisi; empati yapıp, bireylerin duygularının arasındaki ince ayrımları anlayarak ve dikkate alarak, kendisinin ve diğer bireylerin de güdülerini tanıyarak doğru örneklerle değerlendirip, farklılaşan hayat şartlarına koşut olarak insanların eylem ve hislerini uygun olarak yerinde tepki verebilmeyi sağlamaktır.



BEYPAZARI REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ

ÇOCUKLARDA DUYGU YÖNETİMİNİ NASIL SAĞLAYABİLİRİZ?



Çocukların da yetişkinler gibi her duyguyu yaşama hakkı olduğunu kabul etmeliyiz.

Çocuğun duygularını bizimle paylaşmasının bizim için değerli olduğunu ona hissettirmeliyiz.

Çocuğa sözel ifade becerisi kazandırmalıyız. Örneğin, oyuncaklarını fırlatan çocuğunuza "Şunu yapmayı kes artık!" demek yerine "Bu şekilde davrandığın zaman üzülüyorum ve seninle oyun oynamak istemiyorum." diyebilirsiniz.

Etkin dinleme yaparak çocuğumuzun duygusunun altında yatan sebebi anlayabiliriz. Çocuğunuzdan duygusunu resmetmesini isteyebilirsiniz.

Çocuklarımız genelde söylediklerimizden ziyade yaptığımız şeyleri yaparlar. Bu yüzden her alanda ve her zaman onlara örnek olmamız gerekmektedir. Onlara duygularını hangi yollarla serbest bırakabileceklerini davranışlarımızla göstermeliyiz. Örneğin sinirliyken ve endişeliyken kullandığımız kelimelere dikkat etmemiz gerekmektedir.