

ERGEN VE YETİŞKİNLERE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN ÖNERİLER

Olumsuz Düşünceleri Daha Olumlu ya da Nötr Duygularla Değiştirin.

Olumsuz duygu ve davranışlarımızı besleyen olumsuz düşüncelerimizdir. Bu nedenle duygu düzenleme becerisi geliştirebilmek için ilk önce olumsuz düşüncelerinizi fark etmelisiniz. Düşüncelerin farkına varmak düşünüp değerlendirmeyi gerektirir. Bu duygumun altında yatan düşüncem ne? Bu düşüncem neden bu duyguya neden oluyor? Bu düşüncem ne kadar gerçeği yansıtıyor? Bu duygumu daha yapıcı bir duygu ile değiştirmek için farklı ne düşünebilirim? Bu yeni düşünce daha olumlu duygular hissetmemi destekliyor mu?

Nefes Egzersizi Yapın, Fiziksel Aktivitelere Zaman Ayırın.



Açığa Çıkan Duygunuzun Tam Tersini Hissettirecek Aktiviteler Yapın ya da Hayal Edin.

Öfkeli olduğunuzda ya da üzüldüğünüzde duygularınızı olumlu yönde değiştirecek aktivitelere yönelebilirsiniz. Eğlenceli bir film ya da güldüren videolar izlemek, fıkra okumak gibi. Sizi mutlu edecek ya da gülümsetecek bir anınızı düşünebilir ya da zihninizde yeni bir imaj canlandırabilirsiniz.

Olumsuz Duygunuzun Açığa Çıkardığı İlk Tepkinin Tam Tersini Yapın.

Olumsuz duygular olumsuz davranışları tetikler. Olumsuz davranışları kontrol altında tutabilmenin en kolay yolu; olumsuz duygu karşısında vücudunuzun vereceği ilk tepkiyi fark edip durdurmaktır. Örneğin; çok iyi hazırlandığımız bir sunum beğenilmediğinde üzülme ya da öfkelenip kızmak yerine nerede eksik olduğunuzu öğrenmek için daha detaylı geri bildirim talep edebilirsiniz.

DUYGU DÜZENLEME



Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğü
<https://ankara.meb.gov.tr>

Duygu Düzenleme

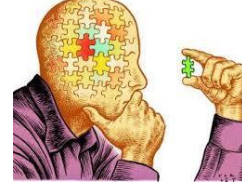
Duygular bireyin davranışlarını psikolojik, biyolojik ve düşünsel olarak harekete geçirmektedir. Duygular bireyin olayları yorumlama biçimini, algılarını, bilgiyi işleme biçimini, olaylar karşısında ne düşüneceğini hatta ne tepki vereceğini belirlemektedir. Bireyler farklı olaylara ve durumlara karşı çok değişik duygular hissetmektedirler. Yaşamın çevreyle uyumlu şekilde sürdürülebilmesi için bu duyguların kontrol edilmesi gerekmektedir. Duygusal tepkilerimizi amaçlarımıza uygun hale getirebilmek için çoğu zaman duygu düzenlemesi yapmamız gerekir.

Duygu düzenleme, stres altında kalındığında bazı stratejiler kullanılarak duyguların kontrol edilebilmesidir. Duygu düzenlemesi; bir duyguyu azaltmak, korumak ya da artırmak için kullanılan tüm stratejilerdir. Duygu düzenleme, içinde bulunulan durum ile sahip olunan çevresel ve içsel değişkenlere göre duyguları anlama, değerlendirme ve tepki verme aşamalarını içerir. Bir ergen için hayli zor olan bu süreçte ergenler farklı tepkiler verirler. Kimi ergen engelleyemediği güçlü ve anlık tepkiler verirken, kimi ergen ise çekingen ve sessiz kalabilir. Her iki durumda da yapılabilecek tek şey; duyguları



anlamlandırabilmek ve yapıcı bir biçimde duyguları ifade edebilmeyi öğrenmektir.

Bireyler duygusal bir tepki vermeden önce bilişsel bir tepki geliştirdiklerinden duygu düzenlemelerinde bilişsel duyguları düzenleyebilmek



önemlidir. Bilişsel tepkileri değiştirmek için iki strateji kullanılabilir:

Bilişsel Yeniden Değerlendirme:

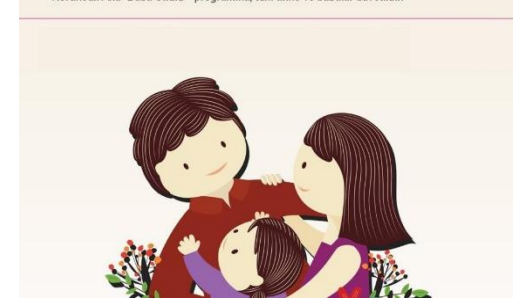
Duygu ortaya çıkmadan önce veya henüz çıkmak üzere iken bireyin başvurduğu süreçleri kapsar. Bir bilişsel değişim yöntemi olan yeniden değerlendirme, duygusal tepki yaratacak herhangi bir durumu yeniden kurgulayarak ona yeni bir anlam yüklemektir. Örneğin, annesi tarafından azarlanan kişi, annesinin eleştirisi ile üzülebilecekken, annesinin kendisi hakkında gerçekten endişelendiğini düşünerek kendisini iyi hissedebilir.

Bastırma: Duygu ortaya çıktıktan sonra baş etmeye yönelik stratejilerdir. Bu yöntem, duygusal yaşantıları silme ve duygu ifadelerini engelleme çabalarını kapsar.

Ergenlik Döneminde Duygu Düzenleme

Ergenlik dönemi duyguların yoğun olarak yaşandığı dönemdir. Ergen, başkalarının kendisiyle ilgili fikirlerine aşırı duyarlı ve çevrenin takdirini kazanma arzusunda olduğundan, duygusal dünyasında dengesizlikler yaşayabilir. Karmaşık ve olumsuz duyguları sıklıkla yaşayan ergenler bazı durumlara normalden daha fazla tepki verebilirler.

Duygu Düzenlemede Ailenin Rolü



Ergenin gelişimi için, bu dönemde duygularının farkına varması, duygularını düzenleyebilmesi ve ifade edebilmesi önemlidir. Bu dönemde ergenlerde duygu düzenleme ihtiyacı artmakta ve bununla birlikte duygu düzenleme yöntemlerinde farklı yollar kullanılabildiği görülmektedir.

Ergenlik döneminde, ebeveynler, ergenin içinde bulunduğu duygusal dönemin farkında olmalı ve bu dönemde ergene, kendi duygularını hissetme imkanı vermelidirler. Olumlu ya da olumsuz anlamda her duygunun kabul edildiği, uygun bir şekilde ifade edilebildiği ve model olunan olumlu aile iklimi çocuğun duygu düzenlemesinde önemli rol oynar. Bu bakımdan ebeveynler ergen çocuklarını anlamaya çalışmalı, onunla duygusal durumu hakkında olumlu ve açık şekilde konuşmalı ve ergen çocukları hakkında bilgi sahibi olmalıdırlar. Bu dönemde ebeveynlerin yapıcı ve olumlu tavır içinde olmaları çocuğun olumsuz süreç, durum ve sonuçlardan korunması için son derece önemlidir.