

dergi



Karaman
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

2021

DUYGU KONTROLÜ



İÇİNDEKİLER

Duygu.....	3
Duygular Nasıl Oluşur?	5
Duygularımız Neden Önemlidir?	6
Duygu Kontrolü Nedir?.....	6
Duygu Kontrolü Nasıl Sağlanabilir?.....	7
Duygu Düzenleme.....	14
Çocuklarda Duygusal Gelişim ve Duygu Düzenleme.....	14
Ergenlerde Duygusal Gelişim ve Duygu Düzenleme.....	15
Ergenin Duygusal Gelişimi ile İlgili İhtiyaçları ve Kaygıları.....	16
Çocuğun Duygularını Düzenlemesine Nasıl Yardım Edebilirim?.....	17
Ebeveynler İçin İpuçları.....	18
İstikrarlı Duygu Düzenlemeye Yardımcı Yöntemler.....	19
Yararlanılabilecek Kitap Listesi.....	21
Kaynakça.....	22

ADRES İLETİŞİM

Hamidiye Mahallesi Fevzi Paşa Caddesi No:18
Merkez/Karaman
karaman.meb.gov.tr
Telefon:0338 280 70 70
Belgegeçer: 0338 280 70 99



Karaman
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

İmtiyaz Sahibi

İl Millî Eğitim Müdürlüğü Adına
Mehmet ÇALIŞKAN

Yayın Koordinatörü

İsmail KILINÇ

Yayın Ekibi

Yaşar GÖKTEPE
Ramazan ÇAKICI
Burcu DOĞANÇAY
Derya DİKDERE
Hatice İNCEKARA ARSLAN
Cem AVUTMUŞLU
Esmâ YALÇINER
İsmail ŞAKAR
Erhan KURT
Süheyla KAHVECİOĞLU BAĞCI
Ercan ÖZHAN
Erkan AYGÜN

Metin Kontrol

Ramazan ÇAKICI
Burcu DOĞANÇAY
Hatice İNCEKARA ARSLAN

Grafik / Tasarım

Ramazan ÇAKICI

Duygu

Duygu yaşamak/duygulanmak, insanın sahip olduğu en önemli özelliklerinden birisidir. Duygular yaşamın rengi, “tadı tuzu”dur; duygunun olmadığı bir yaşam düşünülemez. Duygu, belirli nesne, olay veya kişilerin, insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim olarak tanımlanmıştır.

Duygu genellikle, düşünce ve davranışları etkileyen, fiziksel ve psikolojik değişimlere yol açan karmaşık bir ruh hali olarak da tanımlanır.

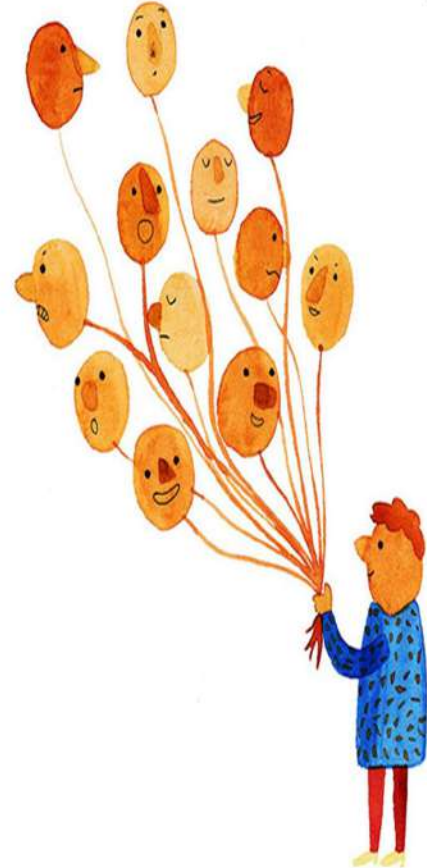
Duyguların temel işlevi insanı uyarmaktır. Duygular, insanın hangi davranışlarını sürdürüp sürdürmeyeceği konusunda önemli yol göstericilerdir. Kişiyi davranışlarını değiştirmeye ya da başlamadan engellemeye yönlendirir.

Duyguların bir işlevi de çevremize uyum sağlamamıza, baş etmemize ve dolayısıyla hayatta kalmamıza yardımcı olmaktır. Bir görüşe göre duygular; nesnelere, insanların ve durumların sağlığını ve varlığını sürdürmemiz için ne kadar iyi veya kötü olduğunu değerlendirmemize yardım etmektedirler. Kimi durumlarda, belirli bir duygu durumu yaratan nesneye/duruma/insana yönelik dikkatimizi toplamamızı sağlar; kimi durumlarda ise belirli duygusal yükleri olan nesne/durum/insanları aklımızda tutmamızı sağlayarak hatırlamayı artırır.

Duygular aynı zamanda belirli bir durumda çevremizdekilerle kendimiz arasında sosyal ipucu işlevi görür. Duygularla beraber ortaya çıkan yüz ifadeleri, ne hissettiğimize ve niyetlerimize ilişkin sosyal işaretler gönderirler. Böylece sosyal etkileşim sağlamaya ve bu etkileşimin yönünü belirlemeye yardımcı olurlar. Duygular, birincil ve ikincil olmak üzere iki kategori altında sınıflandırılabilirler. Birincil duygular; çevremize ve etrafımızdaki kişilere tepki verirken hissettiğimiz duygulardır. İkincil duygular büyümenin ve çevreyle etkileşim halinde olmanın sonucunda birincil duyguların bir kombinasyonu olarak gelişirler.

Birincil (temel) duygular evrenseldir, doğuştandır ve genetik olarak aktarılır. Fiziksel durumlarla bağlantılı olarak ortaya çıkar ve biyolojiktir. İkincil duygular, 8 temel duygunun kombinasyonlarından oluşur. Birincil duyguların karışımı olarak ortaya çıkarlar. Hepsini öğrenilmiştir (deneyimlerimize bağlı olarak gelişirler) Daha karmaşıktırlar.

Duyguları anlatmak için günlük dilde birçok sözcük kullanırız; bunların hangisinin temel duygu olduğunu, hangilerinin hangi temel duyguların karışımından oluştuğunu söylemek pek kolay değildir.



Kavramsal olarak değişiklik gösterse de 8 temel duygu ve bu duyguların karışımında karşılaşılan ikincil duyguları aşağıdaki şekilde ele alabiliriz:

ÖFKE

Hiddet, Hakaret, İçerleme, Tükenme, Kızma, Sinirlenme, Kin, Rahatsızlık, Alınganlık, Düşmanlık

ÜZÜNTÜ

Acı, Keder, Neşesizlik, Melankoli, Kendine Acıma, Yalnızlık, Can Sıkıntısı, Umutsuzluk, Hayal Kırıklığı, Pişmanlık

KORKU

Kaygı, Kuruntu, Sinirlilik, Tasa, Hayret, Şüphe, Vicdan Azabı, Huzursuzluk, Ürkme, Dehşet, Panik

MUTLULUK

Coşku, Rahatlama, Sevinç, Eğlenme, Gurur, Heyecan, Hoşnutluk, Zindelik, Kapris, Memnuniyet, Keyif, Zevk

SEVGİ

Kabul Görme, Dostluk, Güven, İyilik, İlgi, Sadakat, Hayranlık, Tutkunluk, Muhabbet

ŞAŞKINLIK

Hayret, Afallama, Merak, Acizlik, Beceriksizlik, Şok

İĞRENME

Hor Görme, Aşağılama, Küçümseme, Tikslenme, Nefret Etme, Hoşlanmama, İtici Bulma,

UTANÇ

Suçluluk, Mahcubiyet, Hayal Kırıklığı, Pişmanlık, Küçük Düşme, Üzölmek, Çile

Duygular Nasıl Oluşur?

Duyguları ortaya çıkaracak bir olay yaşanıyor ve bu olay sonucunda bizler bir düşünce geliştiriyoruz. Bu düşünceler beynimizdeki nöronları tetikliyor ve bizlerde bir his, yani duygu oluşturuyor. Bu duygular doğrultusunda suratımıza kontrolümüzde olmayan ve duygunun niteliğine göre her insanda benzerlik gösterebilen bir ifade oturuyor. Sinirlendiğimizde kaşlarımızı çatıyor, üzüldüğümüzde dudaklarımızı büzüyoruz. Dünyanın hemen her yerinde insanlar, duygulara benzer yüz ifadelerini oturtuyor ve bu ifadeleri doğuştan tanıyorlar. Birincil duyguların evrensel diye ifade edilmesi de yine bu olguya dayanıyor.





Duygularımız Neden Önemlidir?

Duygularımızın hayatımızdaki yeri büyüktür ve birçok işlevi vardır! Kendini tanımak isteyen bir kişi için duyguların işlevinin farkında olmak ve bu duyguları anlamlandırmak çok önemlidir.

- Duygular yargılamayı etkiler. Neyin doğru olduğu konusunda karar verirken duygulardan yararlanırız.
- Duyguların mantıklı düşünmeyi ve davranmayı engellediği düşünülerek insanı zayıflattığı ileri sürülür. Oysa bizi zayıflatan; duyguların anlamını yanlış yorumlamamızdır.
- Duygular bizleri yönlendirir. İnsanı nasıl davranması gerektiği ve yaptığının doğru ya da yanlış olduğu konusunda uyarır.
- Duygular yaşananları anlamlandırmamıza yardımcı olur.
- Duygular kişiler arası ilişkilerimizi etkileyen en önemli etmenlerden birisidir.

Duygu Kontrolü Nedir?

Duygu kontrolü, yaşadığımız olayların ve düşüncelerimizin bizlerde yarattığı hisleri kontrol edebilmek olarak açıklanabilir.

Bazen duyguların bedensel yansımaları çok şiddetli olur ve bu bizi kaygılandırır. Duyguların şiddeti bizi pek de yararımıza olmayan davranışlara iter, ani tepkiler verir, belki başımızı yerde sokarız. Bazen de duygumuzu hiç fark etmez, bedensel sonuçlarıyla karşı karşıya gelene kadar ne olup bittiğini anlamayız bile. İşte bu sebeplerden duygularımızı kontrol etmek önemlidir.

Duygularımız dengede olduğunda, daha üretken, daha yaratıcı ve daha mutlu oluruz. Başka bir deyişle, duygularımızı yapıcı hâle getirmek, bu sistemin bizim aleyhimize çalışmasına engel olmanın bir yoludur.



Duygu Kontrolü Nasıl Sağlanabilir?

A. Zihin ve Bedene Odaklanmak

1.Duyguların Kontrolden Çıkışına Dikkat Edin:

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.

2.Derin Nefes Alıp Sakinleşin:

Duygularınız kontrolden çıktığında nefes alıp vermeniz kontrolden çıkar. Bu da stres ve anksiyete kaynaklı bir durumdur. Nefesinizin kontrolünü ele almak için birkaç kez derin nefes alıp müsait bir yere oturabilirsiniz. Bu durumlarla mücadele etmek için sakin kalmalı, durumu fark etmelisiniz. Yani durumu inkar etmek yerine kabullenmelisiniz.

3.Beş Duyunun Farkına Varın :

Duygu kontrolünü kaybettiğinizde zaman ve mekandan da koparsınız. Nerede olduğunuzu bir anlığına bilemezsiniz. Bunu önlemek için çevrenizdeki eşyaları fark etmeye çalışmanız ve beş duyunuzu aktif hale getirmeniz oldukça yarar sağlayabilir. Örneğin o esnada sesli konuşarak zihninizi içine girdiği girdaptan kurtarabilirsiniz. Ya da çevrenize bakıp gördüğünüz şeyleri sesli olarak betimleyebilirsiniz. Kendinize gelebilmek için müzik ya da radyo açabilirsiniz. O anda beş duyunuzun da aktif olup olmadığını anlamak için bulunduğunuz ortamı tarif etmek de yine odaklanmanıza yardımcı olabilir. “Şu anda odamdayım. Yerde kırmızı bir kilim var. Duvarda ise mavi bir soyut resim var. Mutfaktan kahve kokusu geliyor. Pencereyi açtığımda ise dışarıdan

kömür kokusu geliyor. Vücut sıcaklığım normal ama ayak uçlarım biraz daha soğuk”. Bu tür betimlemelerle zihninizin kaybolmasını önleyebilir, yaşadığınız ana yönelik farkındalığınızı arttırabilirsiniz. Sesli olarak betimleme, biriyle konuşma, beş duyunuzu da çalıştırma; duygu kontrolünü geri kazanmak için iyi bir yöntemdir.

4.Kaslarınızı ve Eklemelerinizi Serbest Bırakın:

Duygularınız sizi esir aldığında muhtemelen vücudunuzdaki değişimlerin farkına varmazsınız. Ancak böyle anlarda kaslarınızı ve eklemelerinizi sıkıyor olabilirsiniz. Avcunuz siz fark etmeden sıkılı olabilir. Duygu kontrolü hakkında daha bilinçli olunca bu tür durumları da daha kolay fark edebilirsiniz. Kaslarınızı gevşetmek, zihninizi kontrol altına almak bakımından çok yararlı olacaktır. Sebepsiz yere kaslarınızın kasıldığını, omzunuzun tutulduğunu düşünüyorsanız bir hekime başvurmanız da çok iyi olacaktır.



5. Kendinizi Sakin ve Güvenli Bir Yerde Hayal Edin:

Kendinizi en huzurlu ve mutlu hissettiğiniz yeri düşünmeye çalışın. Gözlerinizi kapatın ve o anı, o mekanı gözünüzde canlandırın. Nefes alıp verişinizin farkında olun. Zihinsel bir yolculuğa çıkarken bu huzuru bedeninizde de hissetmeye çalışın. Plaj, orman, cami, deniz olabilir hayal ettiğiniz yer. Size gerçekten huzur veren bir yeri düşünün. Oradaki sesleri düşünün. Gördüğünüz şeyleri, dokunduğunuz şeyleri, o mekanın kokusunu düşünün. Bu canlandırma esnasında zorlayıcı bir duygunuz varsa, bu duyguyu bir obje olarak düşünün. Örneğin stresi ve mutsuzluğu bir

çakıl taşı olarak düşünün ve kendinizi huzurlu olarak hayal ettiğiniz o deniz kenarında bu taşı denize doğru fırlattığınızı düşünün.

6. Kendinize Güzel Şeylerin Olduğu Bir Pano veya Defter Hazırlayın:

Güzel anıların, güzel sözlerin, arkadaşlarınızla ve ailenizle olan mutlu fotoğrafların yer aldığı bir defter ya da pano hazırlayın. Bu deftere varlığından ötürü mutlu olduğunuz şeyleri yazın. Size ilham veren sözler yazın. Zorlayıcı duyguların geldiğini hissettiğinizde bu deftere ya da panoya bakarak yatışmaya, sakinleşmeye çalışın. Yine bu tür güzel şeylerin olduğu bir klasörü cep telefonunuza da yükleyebilirsiniz.



B. Duygularla Yüzleşmek

1. Duygularınızı Tespit Edin:

Nasıl bir duygu içinde olduğunuzu biliyor olmak, duygu kontrolü bakımından kritik öneme sahiptir. Birkaç kez derin nefes alıp o an nasıl hissettiğinizi düşünmek, acı verici olsa bile önemlidir. Bu duygunun neden kaynaklandığını, başka bir durumu örtbas etmek için duygularınızın sizi ele geçirip geçirmediğini analiz etmeniz gerekir.

2. Duygularınızı İnkâr Etmeyin:

Duyguları inkâr etmek onların ortadan kalkmasını sağlamaz. Bir anlığına ortadan kalkar gibi olsa da kısa bir süre içinde tekrar ortaya çıkar. Buna karşın günlük 15-20 dakika boyunca bu duygularınız üzerine düşünmeye çalışmak daha kalıcı bir çözüm olabilir. Örneğin, duygularınızı günlüğünüze veya bloğunuza yazabilirsiniz, bir arkadaşınıza içinizi dökebilirsiniz. Ağlama ihtiyacı hissediyorsanız ağlamaktan da çekinmeyin.

Bedeninizde zorlayıcı duygular nedeniyle ağrı, sancı hissediyorsanız spor, yoga, meditasyon ya da kısa bir yürüyüş yapabilirsiniz.

3. 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 ya da olumsuz yansiyabilir. Bu durumda biz sadece kendimizden mesulüz.

4. Bilinçli Bir Plan Hazırlayın:

Zorlayıcı duygularla mücadele etmek adına bir girişimde bulunacağınız zaman bunun bilinçli bir tercih olduğundan emin olun. Yani sorunu ortadan kaldırmak için kendi iradenizle hareket etmelisiniz. Durumu nasıl ve neden çözmek istediğinizi kararlaştırın ve plan yapın.

Ne tür etik değerlere sahipsiniz?

Bu durumdan nasıl bir sonuç elde etmek istiyorsunuz?

Ne tür bir eylem size istediğiniz sonucu vermeye daha yakın?

Örneğin biri size hakaret ederse bir şey yapmazsınız, karşılık verirsiniz, bu kişiye durmasını söylersiniz ya da kavga çıkarırsınız. Böyle bir durumda nasıl davranırsınız?

İnanmış olduğunuz değerlere zarar getirmeden bu süreçten nasıl çıkarsınız?

C. Duygulara Sağlıklı Tepkiler Vermek

1. Hemen Savunmaya Geçmeyin:

Hemen savunmaya geçmek hem duyguların kontrolden çıkmasına hem de “aşırı duygusal” olarak algılanmanıza neden olur. Stresli, sinirli olunca savunmaya geçebilirsiniz, ancak başkalarının düşüncelerine de kulak vermeli, yapıcı eleştirileri dikkate almalısınız. Başkalarının düşüncelerini dinlemek tehdit algınızı azaltarak gereksiz savunma mekanizmanızı ortadan kaldırır. Olumsuz geri bildirimleri dinlemeyi reddetmek, başarısızlığa bahane bulmak, başkalarını suçlamak, başkaları konuşurken alaycı gülümsemek, sarkastik (alaycı) yorumlarda bulunmak savunma mekanizması örnekleri arasındadır.

2. Tetikleyicilere Karşı Önlem Alın:

İnsanlar, mekânlar, eşyalar, kokular sizde belli duyguların uyanmasına neden olabilir. Bu tür tetikleyici şeylere karşı önlem almak gerekir. Örneğin eşinizden ayrıldınız ve tüm giysilerinize onun parfümü sinmiş. Bu ayrılığı atlatabilmek için evinizdeki tüm çamaşırları yıkayarak bu parfüm kokusunu ortadan kaldırebilirsiniz. Böylece gardırobunuzu her açtığınızda kendinizi üzgün ve mutsuz bulmazsınız.

Ya da bir grup çalışması yapıyorsunuz diyelim. Ancak grup arkadaşlarınız istekli olmadıkları gibi çalışmanın ciddiyetinde de değiller. Bu durumda insanlara bağırıp çağırmak yerine grup liderinizden grubunuzu değiştirmesini isteyebilirsiniz.

Proaktif, yani önleyici tedbirler alarak zorlayıcı duyguların eline düşmekten kurtulmak da gayet mümkün görüldüğü üzere.



3. Olumsuz İnsanları Görmezden Gelin:

Bir kişi sizi mutsuz edecek şeyler söylüyor, sizin sinirlerinizle oynuyorsa bu kişiye karşı sakinliğinizi koruyun. Siz bu kişiyi umursamadığınız zaman bu kişi hareketinden vazgeçip sizi rahat bırakabilir. Bir şeyler söyleme ihtiyacı hissederseniz de “Bu hareketlerin beni rahatsız ediyor, sinirlendiriyor böyle devam edersen ilişkimiz bozulur.” gibi bir şey söyleyebilirsiniz.

4. Farklı Şeyler Yapın:

Negatif duyguların sizi ele geçirdiğini hissederseniz bir an durun ve normalde o duyguya verdiğiniz tepkinin tam tersini verin. Yani kendinize ters psikoloji uygulayın. Bu yöntem olumlu bir sonuç getirirse bu alışkanlığı edinmeye çalışın. Örneğin, çalışma ortamında iş yoğunluğunuzdan bunaldıysanız arkadaşlarınıza kızmak yerine, çalışmaya başlayın ve onlardan yardım isteyin. Bunu yaparken de nötr bir üslup takının.



D. Duyguları İfade Etmek:

1. Duygularınızı Direkt ve Özgüvenli Bir Biçimde İfade Edin:

İletişim kurarken net olmayı öğrenmek, duyguları kontrol altına almak adına önemli bir yöntemdir. Sizi rahatsız eden ya da vaktinizin olmadığı şeylere “hayır” demeyi öğrenmeli ve bunu net bir biçimde yapmalısınız. Örneğin bir arkadaşınız sizi Cumartesi akşamı dışarı çıkmaya davet ederse; “Beni düşündüğün için teşekkür ederim. Ama bu aralar kalabalık ve gürültülü ortamları kafam pek kaldırmıyor. Hafta içi iş çıkışı kahve içelim birlikte, olur mu?” diyebilirsiniz. Bu tür bir üslup hem duygularınızı ifade etmenizi sağlar hem de ilişkilerinizi sağlıklı kılar.

2. Başkalarını Suçlamayın:

Başkalarını suçlamak ve azarlamak duygu kontrolü bakımından zayıf olduğunuzu gösterir. Bu nedenle itham edici cümlelerden kaçınmaya çalışın. “Beni zerre kadar umursamıyorsun.”

yerine “Geçen ben seni ararım demiştin. Aramadığın için gerçekten üzüldüm.” diyebilirsiniz. “Böyle yapmalıydın, şöyle yapmalısın” gibi beklenti içeren ifadelerden de kaçınmaya çalışın. Kimse kusursuz değildir. İnsanları olduğu gibi kabul etmeyi öğrenmeye çalışın. Bunu kendiniz için de uygulayın. Örneğin sıkı çalıştığınız bir sınavda başarısız olursanız; “Daha çok çalışmalıydım” demek yerine “Elimden geleni yaptım.” demenin gönül rahatlığını yaşamaya çalışın. Tabii böyle bir yaklaşım için gerçekten canla başla çalışmış olmanız gerek.

3. Farklı Görüşlere Kulak Verin:

Hiçbir durum tek taraflı bir bakış açısıyla değerlendirilmemelidir. Başka insanların düşüncelerini dinlemek, onların perspektiflerini anlamak ve doğal bir diyalog kurmak bakımından önemlidir. Aktif bir şekilde dinlemek, duygularınızın yatışmasını sağlar ve sizi daha sağlıklı bir düşünce atmosferine sokar. Örneğin; “Peki sen bu konuda ne düşünüyorsun Melike?” gibi.



E. Sakinleştiren Alışkanlıklar Kazanmak:

1. Dzenli Spor Yapın:

Spor yapmak bedensel ve zihinsel sağlık açısında önemli bir yere sahiptir. Yüzme, koşmak, yürümek, tenis oynamak, basketbol oynamak, ağırlık kaldırmak, yoga ve meditasyon yapmak ruhsal sağlığınıza son derece olumlu etkiler yapar. Spora, sağlıklı beslenmeye önem vererek de olumsuz duygulardan kurtulabilirsiniz.

2. Farklı Duyularınızı Geliştirin:

Çevrenizdeki güzellikleri takdir etmek için etrafınıza daha yapıcı ve alıcı gözlerle bakmaya çalışın. Size huzur veren şeylere daha çok vakit ayırın. Örneğin sakın müzikler dinleyin. Kedi ve köpeklerle zaman geçirin, onları sevin. Akşamları yarım saatlik yürüyüşlere ıkın. Bunaldığınız zaman ılık veya sıcak duş alın. Kendinize bazen leziz ve şık bir yemek ısmarlayın.

3. Kendinize Dokunun:

İnsanlar dokunuşa, dokunmaya ihtiyaç duyan canlılardır. Sevgi dolu dokunuşlar oksitosin hormonu salgılanmasını sağlar ki bu hormon

ruhsal açıdan rahatlamayı kolaylaştırır. Bu açıdan sevdiklerinize sarılmaya çalışın. Kendi kendinize de dokunarak sakinleşmeye çalışabilirsiniz. Elinizi kalbinizin üstüne koyup kalp atışınızı ve her atışın hayat anlamına geldiğini düşünün. Ellerinizle yüzünüzü sarın, kendinize sevgi gösterin.

4. Meditasyon Yapın:

Meditasyon anksiyete, depresyon ve mutsuzlukla başa çıkmak için iyi bir yöntemdir. Dzenli olarak iç dünyanıza dönmek, duygu ve düşüncelerinizi kontrol altına almanızı kolaylaştırır. Bunun için meditasyon kurslarına yazılabilir, meditasyon yapan bir arkadaşınızdan yardım alabilirsiniz.

5. Size Güç Veren Sözlere Tekrarlayın:

Yine iç huzurunuzu tesis etmek için size güç, ilham ve motivasyon veren bazı sözleri gün içinde tekrarlamanız da faydalı olur. Bu tür sözlere "mantra" adı verilir. Kendinizi güçsüz hissettiğiniz zamanlarda bu sözler sizi rahatlatacaktır.

"Bu günler de geçecek."

"Duygularımın esiri olmayacağım."

"şu an biraz zorlansam da yine de iyiyim."

"Bunları atlatacak güce sahibim."



F. Uzun Vadeli Gayret Göstermek

1. Huzursuzluğun Kökenine İnin:

Eğer kronik bir zorlayıcı duygu dalgasının altında kaldığınızı fark ettiyseniz bu duruma neden olan esas olayı tespit etmeye çalışın. Kişisel tarihçenizi bir gözden geçirin.

- En son ne zaman kavga ettiniz?
- Çocukken ailenizdeki kavgalar sizi nasıl etkiledi?
- Boşanmadan sonra hayatınız nasıl değişti?
- Yeni iş yerinize alışabildiniz mi?
- Arkadaş çevreniz sizi neden tatmin edemiyor?

2. Günlük Tutun:

Günlük tutmak, duygularınızı tazeyken tespit edebilmek için iyi bir yoldur. Ne tür olayların ne tür duygulara neden olduğunu günlük tutarak yakın bir biçimde öğrenebilirsiniz.

3. Bardağa Dolu Tarafından Bakmayı Öğrenin:

Daha iyimser ve yapıcı bir insan olmak zaman ve çaba ister. Ancak daha iyimser ve yapıcı olma alışkanlığı kazanıldığında olaylara artık daha esnek bir şekilde yaklaşsınız. Bu bir günde olabilecek bir şey değildir, durumlara yapıcı yaklaşarak zamanla daha dengeli bir duygu dünyasına sahip olabilirsiniz.



4. Gerekirse Yardım Alın:

Bazen duygularınızı kontrol etmeye ve negatif duygulardan kurtulmaya çalışsanız bile yine de tek başınıza başarılı olamayabilirsiniz. Böyle bir durumda okul psikolojik danışma servisine veya ruh sağlığı konusunda uzmanlığı olan kişilere başvurmanız son derece doğru bir karar olur.

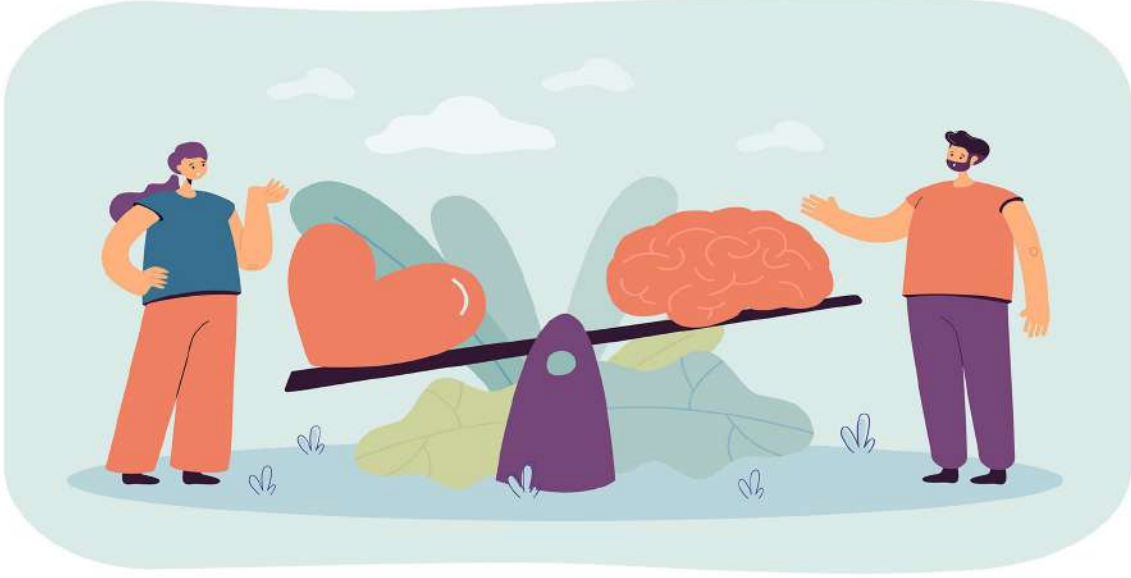
Bunların dışında sakinleştiren alışkanlıklar geliştirebilir; spora başlayabilir, bir müzik aleti çalmayı öğrenebilir, sizi sakinleştireceğini düşündüğünüz aktivitelere yönelebilirsiniz.

Farkındalık için bu adımlar sizlere yardımcı olabilir;

Kendinize Şunları Sorun:

- Şu anda nasıl hissediyorum?
- Bu hissi bedenimin neresinde deneyimliyorum? (Bedeninizi kontrol edin ve duygunun fiziksel anlamdaki bağlantısını bulun.)
- Bu hissin geçmesi için neye ihtiyacım var? Örneğin; Üzgünüm dediniz. Bedeninizde ise kalbinizde hissettiniz. Bu duygunun yarattığı hissi kabul edin. Ardından; “Bu duygunun geçmesi için neye ihtiyacım var?” sorusunu sordunuz. Bunun cevabını ise, mutlu olmak şeklinde verdiniz diyelim. Mutlu olmak için ilk olarak ne yapabilirsiniz? Diyelim ki; kitap okumak dediniz. Gidin ve onu yapın. Bu çözüm odaklı bir yaklaşımdır.

Duygularımız günlük hayatta ilişki kurma, ilişkileri sürdürme, yargılama, karar verme vb. birçok işlevimizi önemli ölçüde etkileyen unsurlardır. Bu duyguları deneyimlemek insan yaşantısı için çok önemli ve gereklidir. Fakat duygularımız üzerine kontrolümüzü kaybettiğimiz zamanlar da olabilir. Duygularının ve bu duyguların işlevlerinin farkında olan bir kişi hem kendinin farkındadır hem de dünyayı anlamlandırmada kendi bakış açısını ayırt eder.



Duygu Dzenleme

Duygu dzenleme; içinde bulunulan duruma ve sahip olunan içsel-çevresel değişkenlere göre duyguları anlama, değerlendirme ve tepki vermeyi içerir. Bu süreç ocuk için zorlu olabilir. Duygularını dzenlemekte güçlük yaşıyan bazı çocuklar anlık, güçlü tepkiler verirler ve bu ani tepkileri engelleyemezler. Bazı ocuklar ise uzun süre sessiz kalırlar ve çekingen davranabilirler. Her iki durumda da anahtar; duyguları anlamlandırmak ve yapıcı bir şekilde bunları ifade edebilmeyi öğrenmektir. Olumlu ya da zorlayıcı her duygunun kabul gördüğü, uygun bir şekilde ifade edildiği ve model olunduğu bir aile ortamı duygu dzenlemede önem taşıır.

Çocuklarda Duygusal Gelişim ve Duygu Dzenleme

7-8 Yaş: 7 ve 8 yaşlarında, bilişsel düzeyde büyük bir değişiklik meydana gelir. Bu yeni bilişsel yetenekle ocuk; insanların farklı bakış açıları olabileceğini algılar, değişik olayların farklı duygusal tepkilere neden olduğunu anlar. Bu yaş aralığındaki çocuklar zor bir duygu ile karşılaştıklarında ve kendilerini endişeli hissettiklerinde ebeveynlerin,

arkadaşların ve öğretmenlerin sosyal desteğine dayanan stratejilere yönelirler. Bazı başa çıkma stratejilerini diğerlerine oranla daha çok tercih edebilirler, bu durum duygu dzenleme yeteneklerinin giderek geliştini göstermektedir.

9-10 Yaş: ocukluğun bu yıllarında duygusal gelişimin önemli bir göstergesi, çocukların duygu dzenleme tepkilerini ve davranışlarını sosyal olarak uygun şekilde sergilemeleridir. Bu yaşlardaki çocuklar sevinç gibi olumlu duyguların sosyal ortamlarda iyi karşılandığını, öfke ve üzüntü gibi zorlayıcı duygular sonucu ortaya çıkan davranışların kontrol edilmesi gerektiğini fark ederler. Özellikle on yaşına gelindiğinde çocuklar duygularını kontrol etmek için yeniden değerlendirme, bakış açılarını değiştirme gibi bilişsel stratejiler kullanırlar. On yaşında duyguları üzerinde daha çok kontrole sahip olan çocuklar, ilgili başa çıkma stratejilerini, toplumsal kuralları göz önünde bulundurarak kullanabilirler. Bu yaş grubundaki çocukların yaygın olarak kullandığı baş etme stratejileri; yeniden değerlendirme, durumun kabul, planlama ve dikkati başka yöne odaklamaktır.

Ergenlerde Duygusal Gelişim ve Duygu Düzenleme

Ergen Duygularının Genel Özellikleri

Ergenlik dönemindeki duygusal tepkilerde genel ortak özellikler vardır. Bunun yanında ergen, her insan gibi çeşitli yaşlarda ve farklı durumlarda değişik duygular hissedebilir. Değişen yaşla birlikte çevresel koşulların ve uyarıların değişmesi ile hoşlanma ve hoşlanmama duyguları ile bu duyguların ifade biçimleri de değişir. Çocukluk dönemi ile ergenlik dönemi arasında duygusal yönden en belirgin fark; çocuklar öfke, kızgınlık ve sevinç gibi duygularını daha açık davranışlarla ve anında ifade eder, buna karşılık ergenlikte bu duygular daha fazla gizlenip maskelenir. Ergenlikte genel olarak kızların erkeklerden daha önce duygusal olgunluğa ulaştıkları söylenebilir. Aynı yaşta iki farklı cinsiyetteki ergenin kız olanı erkeğe göre muhtemelen daha heyecan dengesine sahip ve duygularını kontrol etme bakımından daha olgundur. Ergenliğin başlarındaki büyümenin hızlı oluşu, biyolojik değişmeye eşlik eden hormonal salgılar buluşta ve onu izleyen yıllarda ergenin hem duygularında, hem de davranış ve tutumlarında belirgin farklılıklar sergilemesine neden olur. Bunlar aşağıdaki gibi sıralanabilir:

Duyguların Yoğunluğunda Artış: Ergenlikten başlayarak ergenin duygularının yoğunluğunda artma olur. Artan duygululuk ve coşku hali ergende duygularını dışa vurma ve ifade etme ihtiyacını doğurur. Zorlayıcı duygular el, kol hareketleri, yüz ifadesi ve bağırma gibi sözlü ve sözsüz davranışlarla dışa vurulurken, heyecan, coşku ve karşı cinse yönelik duygular şiir veya öykü yazma, hatıra defteri tutma aracılığı ile kağıda yansıtılır.



Duygularda İstikrarsızlık: Ergenin duygusal tepkileri düzenlilik göstermez. Hem duygusal durumlarının değişim hızı çabuktur, hem de duygularında istikrarsızlık vardır. Ergenin aynı olaya bir gün ara ile gösterdiği tepki değişik olabilir. Çocuklukta gibi olmasa da duygusal durum çabuk değişir. Ergenlerin duygularındaki değişmelerin hızında ve düzensizliğinde bireysel farkların olduğu unutulmamalıdır.

Mahcubiyet ve Çekingenlik: Ergenlik öncesinden başlayan ve ergenlikte de devam eden, hızlı bir şekilde gelişen dış görünüşünden utanma ve mahcup olma ergenlerde oldukça yaygın bir duygu durumudur. Adeta vücutlarını saklamak istemektedirler. Anne-babası tarafından baskıcı bir şekilde yetiştirilmiş çocuklarda çekingenlik ve mahcubiyet kalıcı bir özellik olarak ergenlikte de devam eder.

Aşırı Hayal Kurma: Biyolojik gelişme, duygululukta artış ve zihinsel gelişme, ergenlerin akıllarından geçirdiklerinin yoğunluğunu ve niteliğini de değiştirir. Ergen hayal kurma yolu ile arzularını düşüncelerine yansıtır. Hayal konusu geleceğe yönelik tasarılar olabileceği gibi, gerçekleşmesini istediği herhangi bir isteği de olabilir.

Tedirgin ve Huzursuz Olma: Bu duygu ergenin karşı karşıya kaldığı stres uyarılarının etkisine göre ve uyarıları algılayış biçimine göre değişmektedir. Biyolojik değişme ve bedence gelişmenin getirdiği yeni duruma alışma çabaları buna neden olabileceği gibi, akranları ile ve yetişkinlerle olan sosyal ilişkilerde aksamalar veya bir isteğinin engellenmesi de huzursuzluk doğurabilir.

Yalnız Kalma İsteği: Ergenlikteki bir kız veya erkek zaman zaman başkalarından uzaklaşmak, kendisi ile baş başa kalmak istiyor gibidir. Anne-babanın ve arkadaşların beraber olma isteğini reddedip içe dönebilir. Adeta biyolojik değişiminin bir muhasebesini yapmak, onları gözden geçirmek ve yeni duygularına alışmak istemektedir.

Çalışmaya Karşı İsteksizlik: Hızlı büyümenin olduğu dönemde ergenin bir miktar durgun olduğu zamanlar vardır. Çalışır veya oyun oynarken yorulur ve çalışmaya karşı daha az isteklidir. Vücut enerjisi adeta büyümeye harcanıyor gibidir.

Çabuk Heyecanlanma: Ergen yeni bir durumla karşılaştığında, bu kendisi için alışık olmadığı bir durumsa heyecanlanıp korkabilir. Heyecan dengesi tam oluşmadığı için duyguların kontrolü zordur. Çoğu ergen heyecan verici durumlar karşısında kolayca kızarabilir. Kızarma ergende korku yaratan istenmedik bir durumdur. Heyecanların kontrolü öğrenme ile kazanılır

Ergenin Duygusal Gelişimi ile İlgili İhtiyaçları ve Kaygıları

Ergen, karamsarlık, huzursuzluk ve iç sıkıntısı gibi zorlayıcı duygulardan bunılır. Kendisine güven verecek ve bu duygusal durumların yaşa bağlı, bu çağa has ve geçici olduğunu anlatacak bir anne-babaya ihtiyacı vardır. "Anlaşılmamak" bu yaş gencinin en belirgin sorunlarından. Anne ve babanın gencin söylediklerini eleştirmeden, küçümsemeden ve yargılamadan dinlemesi ve kendisini anlatmasına fırsat tanınması genci rahatlatacaktır. Özellikle çeşitli olumsuzluklarla ilgili hayal kırıklıklarında genç kendisini anlayacak birine ihtiyaç duyar. Ergen, anne ve babasından daha fazla izin ister. Bağımsızca davranışları engellenince gerginleşebilir ve anne-babası ile çatışmaya düşebilir. Anne ve babanın genci istediğinden farklı alanlara yönelmesi, ondan yapabileceğinin üstünde görevler beklemesi, onu aşağılaması, onu başkaları ile kıyaslaması, ona akranları yanında kaba davranması, sık - sık eleştirmesi ve gencin yanında birbirleriyle kavga etmeleri, genci kaygılandıran tipik anne-baba davranışlarıdır.

Duygularını Düzenleyemeyen Çocuklarda Ortaya Çıkabilecek Problemler

- Kaygı sorunları (belli alanlarda korkular geliştirme, çekingenlik, içe dönüklük)
- Özgüven problemleri
- Saldırgan davranışlar
- Sosyal uyumda bozulma
- Duygu patlamaları
- Ağlama krizleri



Çocuğumun Duygularını Düzenlemesine Nasıl Yardım Edebilirim?

Özellikle erken çocukluk ve okul öncesi dönemlerinde, duygu düzenleme becerisi gelişmeye başlar ve bu görev anne-babadan çocuğın kendisine geçer.

Bunun nedeni ise, çocuğın dil yeteneğinin gelişmesiyle kendi duygu, düşünce ve isteklerini dengelemek için ihtiyacı olanı ifade edebilme yeteneğine kavuşmasıdır.

Duygu düzenlemesi, diğer bir deyişle duygusal dengenin sağlanması kişinin bir uyarana karşısında verdiği duygusal tepkileri uygun bir şekilde kontrol etmesi anlamına gelir. Yürümek, konuşmak, tuvalet eğitimini almak gibi duygu düzenlemesi de doğuştan getirmediğimiz, sonradan öğrenilen becerilerdendir. Fakat, özellikle bebeklik döneminde bebeğın içsel geriliminin azaltılması, duygu durumunun dengelenmesi başta anne-babadan olmak üzere çevreden gelen yardım ile sağlanır. Örneğın; altı ıslak olan bir bebek sıkıntısını ağlayarak, ifade edebileceğı tek yol ile anne-babaya aktarır, anne-baba bu ağlamanın nedenini anlamaya çalışır ve bebeğı sakinleştirmek için gerekli adımı atar. Özellikle erken çocukluk ve okul öncesi dönemlerinde, duygu düzenleme becerisi gelişmeye başlar ve bu görev anne-babadan çocuğın kendisine geçer. Ayrıca bu dönemde çocuklar zorlu duygularla başa çıkmakta anne babalarının yardımına ihtiyaç duyarlar.



İç ve Dış Etkenler

Erken çocukluk dönemindeki çocukların öfke duyduklarında çevrelerindeki insanlara vurma eğilimi ya da hayal kırıklığı ve mutsuzluk gibi durumlarda ağlama krizlerine girmeleri sık rastlanan tepkilerdendir.

Okul döneminde çocuklar kendi duygusal süreçleri üzerinde daha fazla hakimiyet kazanırlar. Önceki dönemlere göre anne-babalar daha arka planda olsalar da yine de yer alırlar. Okul döneminde çocuklar öfkeli olduklarında birbirlerine vurmaktan veya öfke nöbetleri geçirmektense tartışma ve neden öfkelenediklerini anlatma eğilimindedirler. Örneğın; istedikleri bir oyuncak için tutturmak yerine onu elde etmek için beklemeyi öğrenirler. Bu dönemdeki en önemli gelişme çocukların kendi duygu düzenleme kapasitelerini geliştirirken, içsel tepkilerini dengeli bir şekilde dışa vurmaya öğrenmeleridir.

Ergenlik döneminde hormonların devreye girmesi gençlerin duygu durumu üzerinde önemli iniş çıkışlara neden olur ve son yıllarda edindikleri duygu düzenleme becerilerini adeta alt üst eder. Anne-babaların bu dönemde, ergen çocuklarının duygu düzenleme becerileri açısından okul öncesi döneme gerilemiş olduklarını düşünmeleri son derece normaldir.

Unutmamak gerekir ki, çocukların duygu düzenleme becerilerini edinmeleri, nörolojik olgunlaşma, doğuştan getirilen yapısal özellikler, ailesel ve çevresel etkenler gibi birçok iç ve dış etkene bağlı olarak farklılık gösterir.

Anne-babalar her dönemde çocuklarına olumlu ve olumsuz pek çok farklı duyguyu yaşamaları ve ifade edebilmeleri için fırsat vermelidirler.

Ebeveynler için İpuçları

Evde istikrar ve tutarlılık sağlayın: İstikrarlı limitler, tutarlı ve alışlagelmiş ev içi kurallar sayesinde çocuğunuz kendini güvende hisseder ve duygu durum dengesi sarsılmaz. Çocuğunuzun davranışlarını sınırlandırırken de onun duygularını kabul edin: Çocukların olumlu ya da olumsuz bir şekilde ifade ettiği hiçbir duygu yersiz değildir ve her duygunun altında bir neden yatar. "Anlıyorum parka gidemediğimiz için şu anda çok kızgınsın ama bana vurmanı kabul edemem. Sakinleştiğin zaman birlikte düşünüp bir çözüm arayalım" şeklinde çocuğunuzun duygularını kabullenmeniz hem çocuğunuzun kendi duygularını tanıyıp anlam kazandırmasına yardımcı olur, hem de kriz anında çocuğunuzla iletişimi koparmamanızı sağlar.

Çocuğunuzun duyguları hakkında konuşması için cesaretlendirin: Çocuğunuza bütün duyguların normal ve kabul edilebilir olduğunu ama bazılarının rahatsız edici olabileceğini anlatın. "Üzülme!", "Bu konuda kızgın olmamalısın!" şeklinde işlevsel olmayan ifadelerden kaçının. Çocuğunuzun onu üzen, hayal kırıklığına uğratan durumu anlatması için cesaretlendirin ve yargılamadan dinlemeye özen gösterin.

Kendi duygularınız hakkında konuşun: Kendi duygularınız hakkında açıkça konuşmanız ve çocuğunuzun yanında başkalarının duygularını anlama çabanız, çocuğunuzun kendi duygularını belirlemesine yardımcı olduğu gibi, duygularla sağlıklı bir şekilde baş etme yollarını öğrenmesini sağlar.

Duygu düzenleme becerinizle çocuğunuza örnek olun: Anne-babanın duygularıyla başa çıkma yöntemleri çoğu zaman çocuklar tarafından

örnek alınır. Dolayısıyla, çocuğunuzun sahip olmasını istediğiniz kontrol mekanizmalarına öncelikle sizin sahip olmanız, yeri geldiği zaman da model olmanız etkili olacaktır.

Çocuğunuza olumlu ve yapıcı öz-konuşmaları öğretin: Çoğu zaman içselleştirilmiş olumsuz düşüncelerimiz öfke, hayal kırıklığı, korku gibi zorlayıcı duyguları daha da şiddetlendirir. Bu düşünceler sesli bir şekilde ifade edilse de "öz-konuşma" diye tanımlanan ve zorlayıcı durumlarda "Bunu yapmaktan nefret ediyorum!", "Zaten ben her şeyi elime yüzüme bulaştırırım!" şeklinde ifade edilen kalıplaşmış düşüncelerdir. Araştırmalar, olumsuz öz-konuşmaya sahip olan çocukların, olumlu öz-konuşmaya sahip olan çocuklara göre daha kolay öfkelenildiğini göstermiştir. Bu durumda, anne-babaların küçük yaşlardan itibaren çocuklarına onları sakinleştirecek ve olumsuz durum üzerinde kontrol kazanmalarına yardımcı olacak olumlu öz-konuşmaları öğretmeleri çok önemlidir. (Örnek; "Bununla baş edebilirim!", "Bazen herkesin anne-babası çocuklarına sinirlenir, bu beni sevmediklerini göstermez" vs.)



İstikrarlı Duygu Düzenlemeye Yardımcı Yöntemler

Fiziksel Temasta Bulunun: Ona sarılın. Kucağınıza aldığınızda hafif sallanma hareketiyle ve sakinleştirici bir müzikle senkronize olduğunuzu hissedin.

Bağ Kurun ve Yönlendirin: Emir ve talimat vermek yerine onunla önce bağ kurun ve yeniden yönlendirin. Bu, duygu dalgası yaşarken onun kafasını suyun üzerinde güvenle tutmaya benzer. Yaşadığı zor duyguyu anladığınızı hissettirin ve sakinleştirdikten sonra konuşmayı deneyin.

Problemin Adını Koyun: Görmezden gelmek yerine yaşadığı sorunun adını koyun. Sözelimi çocuğunuz düştüyse ve canı yanıyorsa, bu olayı ona anlatırın. Düştüğünü, sizin yanına gelip onu kaldırdığınızı, canının yandığını ve yanında olduğunuzu söyleyin. Orada olduğunuzu hissettirin. “Ağlama, tamam, bir şey yok. Daha dikkatli ol bundan sonra.” veya “Bunda ağlayacak ne var?” demek çocuğunuzun sakinleşmesini, aksine duygusunu bastırmasına neden olur.



Duygularını Tanımlamasına Yardım Edin: Çocuğunuzun nasıl hissettiğini, hissettiği duygunun ne olduğunu anlamasına yardımcı olun. “Nasıl hissediyorsun?”, “Bu seni korkutuyor sanırım.”, “Canın acıyor, biliyorum.”, “Arkadaşın seninle oynamadığında üzgün hissediyorsun.”, “Ağlayabilirsin, ben buradayım.” gibi. Çocuğunuzun duygularını tanımlamasına yardımcı olurken siz de kendi duygularınızı ona aktarın. “Bugün çok heyecanlıyım çünkü...”, “Bugün bir şeye üzüldüm çünkü...”, “Kızgınım... çünkü” gibi. Bu onun kendi duygularını fark ederken, başkalarının duygularını fark edip empati kurmasına da yardımcı olur.

İyi Bir Rol Model Olun: Unutmayın ki çocuklar duyduklarından çok gördüklerini yaparlar. Ebeveynleri yaşadığı duyguları nasıl yansıtır ve davranışa dökerse, çocuklar da bundan etkilenirler. Kendi duygularımızı kontrol etmek her zaman kolay değildir, bu karmaşık ve uzun bir süreçtir. Çocuğunuzun davranışları sizin kendi çocukluğunuzda yaşadığınız anıları ve duyguları tetikleyebilir, çözülmemiş bazı meseleleri su yüzüne çıkarabilir. Kendinizi ve duygularınızı tanımak, verdiğiniz tepkileri fark etmek, çocuğunuza rehber olabilmemiz için ilk adımdır.

Duygulara Değil, Davranışlara Sınır Koyun:

Çoğu ebeveyn çocuklarını farklı disiplin yöntemleriyle yetiştirir. Sınır koymak ve disipline etmek davranışları kontrol etmek için uygundur ancak duygulara set çekilmemelidir. Duygularını aktarabileceği güvenli alanlar yaratmak, kabul edilemez davranışları (vurmak, hakaret etmek, kendine ve çevresine zarar vermek vb.) belirtmek, duygularını yumuşatabilmesi için yardım etmek ve model olmak uygulanabilir yöntemlerdir. Yaşadığı öfke krizlerinde, ağlama nöbetlerinde,

zor duygularla boğuştugu anlarda çocuğu cezalandırmak onda yalnızca korku ve size karşı büyük bir öfke oluşturur.

Birlikte Egzersiz Yapın: Fiziksel aktiviteler, bedenini dinleme, çocuğun duygularını anlama ve düzenleme becerileri için önerilen bir yöntemdir. Hareket etmek çocuğun zorlayıcı duygularının azalmasını sağlar. Duygular, bedene yansır. Her bir duygunun bedende bir yeri vardır, çocuğunuzla bunu birlikte keşfedin. Öfkeyi bedeninde nerede hissediyor, ya üzüntüyü, ya korkuyu?



“Duygusuz karanlığı aydınlatamayız ve bitkinliği harekete çeviremeyiz.”

Carl Gustav Jung

Yararlanılabilecek Kitap Listesi

Bütün Beyinli Çocuk – Daniel J. Siegel&Tina P. Bryson

Çocuklar için Gerçek Yaşam Becerileri – Aygün Tuçe Ataş & İlkur Efeçinar

Konuş ki Dinlesin Dinle ki Konuşsun – ElaineMazlish&AdeleFaber

Çocuklar için Yaratıcı Baş Etme Becerileri – Bonnie Thomas

Çocuklar için Duygularla İletişim Becerileri – Bonnie Thomas

Duygularım: Oynuyorum ve Kendimi Tanıyorum – IsabelleFilliozat&VirginieLimousin

Mış Gibi – Peter Reynolds

Duygularını Özgür Bırak – Doğan ve Egmont Yayıncılık

Duygularıyla Arkadaş Olan Çocuk – LaurenRubenstein

Öfkemi Kontrol Etmeyi Öğreniyorum – MargeEaton

Öfkemle Nasıl Başa Çıkabilirim? – DagmarGeisler

Nasıl Hissediyorum?: Üzüldüğüm Zaman – CorneliaMaudeSpelman

Nasıl Hissediyorum?: Endişelendiğim Zaman – CorneliaMaudeSpelman

Nasıl Hissediyorum?: Korktuğum Zaman – CorneliaMaudeSpelman

Kaynakça

<https://kendinitanima.com/duygu-duygular/duygular-kendini-tanima/>

<https://kendinitanima.com/duygu-duygular/>

<https://psikoloji-psikiyatri.com/erol-ozmen/duygu/>

<https://www.evimdekipsikolog.com/blog/duygularla-ilgili-6-buyuk-teoriye-genel-bakis/>

<https://benanneyim.com/bebekler/cocuklarda-ikincil-duygular/>

<https://www.hurriyet.com.tr/cocugumun-duygularini-duzenlemes->

<ine-nasil-yardim-edebilirim-9709058>

<http://www.solakzadeasm.com/data/dosyalar/egitim/cocukgelisimbil.pdf>

<http://www.istekyalova.com/Detay11682>

<https://www.kalkedonpsikoloji.com/2020/10/13/cocuklarda-duygu-duzenleme-becerileri/>