

Duygu Düzenleme İçin  neriler

- Hissettiğimiz duyguların yanlış veya kötü olmadığını, olumsuz da olsa her bir duygunun bir işlevi olduğunu fakat bazı duyguların düzenlenmesi gerektiğini kendimize hatırlatmak önemlidir.
- Hissettiğimiz duyguları yakın ilişkide olduğumuz kişilerle paylaşmak iyi gelebilir.
- Duygunun adını koyabilmek ve bunu dile getirebilmek de duygu düzenlemede önemli bir aşamadır.
- Hissettiğimiz duygunun ne olduğunu tanımlamak ve duyguya bir isim vermek öğrenilen bir beceridir.
- Yaşadığımız olayda önemli noktaları fark ederek o an neler hissettiğimizi kendimize sormamız, daha sonra ise hissettiğimiz duygunun ne olduğunu bulmanız ve ona bir isim vermeniz ( rneğin utanç, pişmanlık, öfke gibi) duygu düzenleme açısından önemli adımlardır.
-  z nt ,  zlem,  fke gibi duygular deneyimliyor olabiliriz. Hissedilen bu duygular *normaldir*.  nemli olan bu duyguları fark edebilmek ve yaşamaya *izin* vermektir.

- Dikkati duygusal uyarandan duygusal olmayan bir uyarana çevirmek. Örneğin; iř mülakatına alınan kişi mülakatı yapan kişinin tavırlarına odaklandığında daha kaygılı ve endişeli hissedebilir. Bu durumda dikkatini mülakatı yapanın mesafeli/soğuk tavırlarından not alırken kullandığı kaleme getirdiğinde daha az stresli hissedebilir. Bu sayede mülakat esnasında daha soğukkanlı davranıp mülakatta başarılı olabilir.
- Nefes egzersizleri: nefes kontrolü, nefes alışverişini yavaşlatmak
-  z bakım: kendine zaman ayırma, sevdiklerinizle vakit geçirmek
- Meditasyon yapmak: sevgi meditasyonu, mindfulness
- Olumlu anıları çağırma: sıkıntı yaratan durum veya kişiler ile ilgili olumlu anıları hatırlamak

Unutulmamalıdır ki; duygu düzenleme günlük pratik gerektirir ve yukarıda belirtilen stratejiler ile birlikte otomatik bir hal alır. Duyguları kontrol etmek de bir kas gibi zaman içerisinde gelişecektir.



DUYGU DÜZENLEME

NEDİR VE NEDEN İHTİYACIMIZ
VAR?

Birincil ve İkincil Duygular Ne Demektir?

İnsanlar, ilk zamanlardan beri duygularını anlamlandırmaya çalışmışlardır. Güney Florida Üniversitesi'nden Robert Plutchik ise 1980 yılında Duygu Çarkıfeleği'ni geliştirmiştir.

Plutchik , duyguları 8 temel kategoriye ayırmıştır: sevinç, güven, korku, şaşkınlık, üzüntü, tikslenme, öfke ve beklenti. Bunlar birincil (temel) duygulardır ve hangi kültürün parçası olursa olsun tüm insanlarda kendini gösterir.



İkincil duygular genellikle yararlı değildir. Gerçekte ne hissettiğimizi örtbas ederler ve dış dünyaya tam neye ihtiyacımız olduğu konusunda karışık sinyaller gönderirler. Mesela, üzgünsek, desteğe ve yakınlığa ihtiyacımız vardır. Ancak, ikincil öfkemiz, dışarıya bizden uzak durmalarının sinyalini göndererek daha da yalnızlaşmamıza sebep olabilir.

Duygu Düzenleme Nedir?

Çoğu duyguyu çocukluk yıllarında deneyimleriz. Bu yaşlarda duygularımızın onaylanması veya reddedilmesine bağlı olarak birçok ikincil duygu kendini gösterir ve gelecekteki duygusal tepkilerimizi de etkiler. Duygumuzu tanımlayıp ifade etmeyi öğrenirsek ne yaşadığımızı kendimize ve başkalarına daha iyi açıklayabilir ve anlamlandırabiliriz.

İkincil duygular ise bu sekiz birincil duyguya bağlı olarak ortaya çıkar ve belirli durumlara özgü olan duygusal tepkilerimizi yansıtır. Bu duyguları deneyimlerimizle öğreniriz. Örneğin, bizim için önemli olan biri bize zarar veren/inciten bir şey söylerse, üzülebiliriz. Burada temel, birincil duygu üzüntü olabilir. Eğer d bazı nedenlerden dolayı (duygusal, kültürel ya da başka bir sebep olabilir.) üzüntü hissetmek bize zor gelirse, öfke de hissettiğimizi fark edebiliriz. Bu durumda öfke, ikincil tepkidir. aslında üzüntümüze bir tepkidir.

Duygu düzenleme; duyguyla baş etmekte zorlanılan bir durumda tepkilerin sonuçlarını düşünüp duygu, davranış ve bedeni yöneterek en uygun tepkiyi verebilmektir. Bireyler duygularını nasıl kontrol edebileceklerini öğrenmeden önce her bir duyguyu "hissedebildiklerini" bilmeleri gerekir. Duygu düzenleme, gelişen ve öğretilebilen bir beceridir. Kişinin duygu düzenleme becerilerinin gelişmesi; duygusal, sosyal ve davranışsal alanlarda daha iyi hissetmesine destek olurken problem çözme becerilerinin gelişmesini sağlar.

