

Duygu Kontrolü Yöntemleri

- Zihne ve Bedene Odaklanmak
- Duygularla Yüzleşmek
- Duygulara Sağlıklı Tepkiler Vermek
- Duyguları İfade Etmek
- Sakinleştiren Alışkanlıklar Kazanmak
- Uzun Vadeli Gayret Göstermek



“Duygu dünyamızın çatısını ayakta tutan şey, daima görünmez bir inançtır, bu inanç yok olduğu anda çatı sallanmaya başlar”

Web: <https://hamurcpl.meb.k12.tr/>



Hamur Çok Programlı
Anadolu Lisesi
Rehberlik Servisi



Duygu Kontrolü

Veli-Öğretmen Broşürü

DUYGU KONTROLÜ

Bir duyguyu (pozitif ve negatif duygular), azaltmak, korumak veya arttırmak için kullanılan tüm stratejilere duygu kontrolü veya duygu düzenleme adı verilir. Duygu kontrolü hem bireysel gelişim açısından hem de sosyal ilişkilerin kalitesi açısından fazlaca önem taşımaktadır. 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 becerisinin eksikliği, çocukluk ve ergenlik dönemi başta olmak üzere, davranış problemleri, saldırganlık, dürtüsel davranışlar ve gelecekte ortaya çıkabilecek çeşitli psikolojik sorunlar açısından risk faktörüdür.



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.

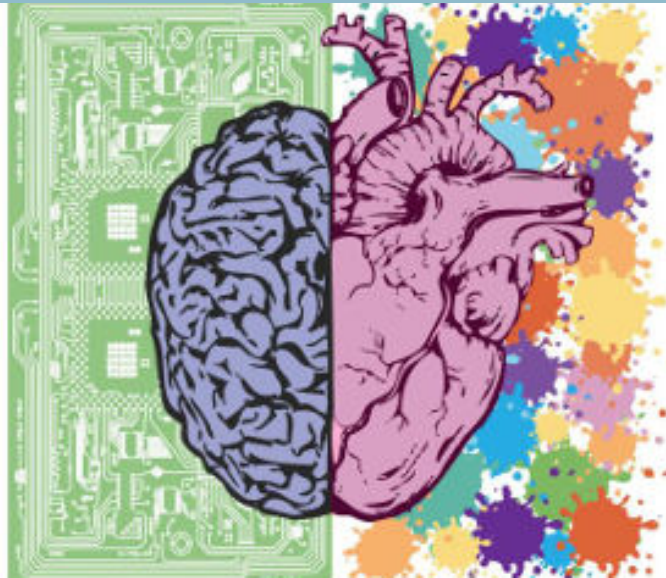
Günlük yaşam beraberinde birçok faktörle beraber stresi getirir. Stresli duygulardan aşırı yemek yemek, saatlerce TV izlemek, alkol-sigara içme vb. eylemler rahatlamak ve duyguları kontrol etmek adına uzun vadeli bir çözüm sunmaz.

Olması gereken doğru stratejilerle duygu düzenlemenin kalıcı hale getirilmesidir. Bir şeye vurmak, kırmak duruma duyguların öfke, gerginliği azaltmak yerine arttırabilmektedir. Bu bağlamda biraz geri çekilip, duyguların nasıl oluştuğuna bakmak iyi gelebilir.

”

Duygularınız dengede olduğunda, daha üretken, daha yaratıcı ve daha mutlu olursunuz. Başka bir deyişle, duygularınızı yapıcı hâle getirmek, bu sistemin sizin aleyhinize çalışmasına engel olmanın bir yoludur.

“



”

Duygusal zeka, hayattaki başarının % 80'ini oluşturur.

Daniel Goleman

“