

Merhaba

Duygularını yönetme konusunda zorlanıyorsun. Duyguların seline kapılıp gidiyor olabilirsin. Bu durum daha çok zorlayıcı duyguları deneyimlerken başına geliyor olabilir.

Eğer bunu değiştirmek istiyorsan önerim, önce duygularını ve ihtiyaçlarını fark etme, ifade etme, başkalarının duygularını anlayabilme becerilerini yerine getirebiliyor musun? Bu soruları kendine sorman :) Sonra aldığın cevaplara göre dersen duyu yönetim becerilerini geliştirmek için Okul Psikolojik Danışmanından yardım alabilirsin.

Hatırlatma

Duygular dalgalar gibidir; gelmesini engelleyemezsin, ama hangisinde sörf edeceğini sen seçebilirsin :)

Jonathan Martenson

Merhaba

Duygularını yönetme konusunda iyi bir seviyedesin.

Ancak daha iyi bir aşamaya da gelebilirsin.

Bunun için beden duyularını doğru yorumlama ve anbean farkındalık alıştırmalarından faydalanabilirsin.

Dikkatini ne kadar çok anda ve bedeninde tutarsan duygunun dalgalarına kapılıp gitme olasılığın o kadar azalır.



Merhaba
Tebrikler

Sen tam bir duygu srfssn. Kendini takdir etmeli ve kendinle gurur duymalısın.

Duygularını iyi tanımlıyorsun ve onları kabul edip her haliyle yanı başında bir süre misafir edebiliyorsun.

Kaçınmak için çaba harcamadan ve sorumluluğunu başkasına yıkmadan stelik

Kendinle ve başkalarıyla kurduğun bu Şefkatli bağı beslemeye devam etmelisin.

Duygular ve duygu sanılanları ayırt etmekle başlayalım. Kimi zaman duygularla düşünceler karışabilir. Ayırmak için bir örneğe bakalım "Kendimi **yanlış anlaşılmiş** hissediyorum" Burada yanlış anlaşılmiş ifadesi duyguyu değil, karşımdakinin anlayışına dair değerlendirmemi dile getiriyor. Bu durumda endişe, huzursuzluk, tedirginlik hissediyor olabilirim.

Duyguları fark ederken kullandığımız ilk ipucu bedensel duyumlardır. Kendine sıklıkla şu soruları sor. "Ne oldu?, Ne hissediyorum?, Şu an bedenimde neler oluyor? (Olay-Duygu-Tepki) Örn:

- Öfke ; yüz bölgesinde sıcaklık
- Kaygı; boyun ve omuzda sertlik, midede hareketlilik
- Korku; kalp atış hızının artması

Kendimde takip ettiğim fark etme yönergesini, başkasını gözlemlerken kullanmak bir yöntem olabilir. Ayrıca başkalarının ihtiyaçlarını anladığın an, aslında hangi duygunun kişiye eşlik ettiğini tahmin etmek daha kolay hale gelecektir.



” DUYGU YÖNETİMİ
SÜRECİNİN AŞAMALARI ”

1.Duyguları Tanımlama

7.Empati Sunma
Becerisini Geliştirme

2.Duyguları Farketme

6.Kendini Onaylama,
Ödüllendirme

3.Başkalarının Duygularını
Anlama

4.Duyguları İfade Etme

5.Diğerlerinin duygularını
anladığını gösterme ve
duyguya uygun tepki verme

İhtiyaçlarım Karşılandığında Duygularım
Açık kalpli, Konforlu, Kendinden emin, Işıl ışıl, Zinde, Şakacı, Neşeli,
Gururlu, Güçlenmiş, İlham dolu, Hoşnut, Hoşgörü dolu, Sevecen, Umutlu

Empatiyi sunma becerisi çoğunlukla sempatiyle karışır asıl tanımı diğer kişinin yaşadıklarını saygıyla anlamaya çalışmak ve tüm varlığımızla diğerini dinlemektir. Kişinin ne gözlemlediğine, ne hissettiğine ve neye ihtiyacı olduğuna kulak vermedir. Dikkati çözüme ya da tavsiyelere vermek değildir.

Bu aşamada iç konuşmalarında, kendine daha nazik ve şefkatli bir dil kullanmak önemli. Mesela yeri geldiğinde kendine “Sadece bir hataydı ve bu insanca bir durum”, “Yine çok öfkelen dim ama bu sefer daha sakin kalabildim, aferin bana” diyebilmek çok değerli. Dilersen dumanı üstünde bir kahve de bu konuşmaya eşlik edebilir.

Burada öncelikle karşındakinin duygusunu ve ihtiyacını duyman gerekir. Sonraki adım savunmaya geçmeden, yargılamadan duygusunu yeniden ifade etmektir. Bu becerileri yerine getirmek için de kendi karşılanmamış ihtiyaçlarını iyi biliyor olman ve dile getirmen çok kıymetli...

Hadi mini bir test
yapalım kendini keşfetmeye
hazır mısın?

İhtiyaçlarım Karşılanmadığında Duygularım

Acı içinde, Afallamış, Kırılgan, Küskün, Tükenmiş, İncinmiş, Çaresiz, Cesareti kırılmış, İçte kapanmış, Umutsuz, Tedirgin, Sıkışmış, Kaybolmuş vb

DUYGULARIMI

NE KADAR

YÖNETEBİLİYORUM?

Cevabı merak ediyorsan aşağıdaki
cümleleri oku ve kaç "evet" dediğini
unutma ! Her evet

1 puan.Ardından toplamda aldığın
puana uygun olan kutucuğu
yukarıdan bul.

Keyili okumalar

1.Duygularımın sorumluluğunu başkasına yüklemeyen, alabilirim.

2.Kırılganlığımı bir başkasına ifade edebilme cesaretini gösterebilirim.

3.Bedenimden gelen tepkilerin nerede olduğunu ve yoğunluğunu fark edebilirim.

4.Beden duyularımı fark edip, yaşadığım duyguyla eşleştirebilirim.

5. Başkalarının davranışlarının uyarıcı olduğunu, duygularımın asıl kaynağının, kendi ihtiyaçlarım olduğunu kabul edebilirim.

6. Sessizliğin ardındaki duygu ve ihtiyaçları dinlereyerek, empati kurabilirim.

7. Birinin bana "hayır" cevabıyla empati kurabilir ve o "hayır"la gelen acıyla kalabilirim.

8. Duygularımı yönetebildiğim her başarılı deneyim sonrasında, kendimi takdir edebilirim.

9. Duygularımı başkalarına kolaylıkla ifade edebilirim.

10. Başkasının yaşadığı durumu fark edebilir, anlayabilir ve hissettiği duyguyu onaylayabilirim.



0 ile 3 arası puan'ısa

2

4 ile 7 arası puan'ısa

1

8 ile 10 arası puan'ısa

3



Adapazarı Rehberlik ve Araştırma Merkezi

adaram.meb.k12.tr

Hazırlayan: Huriye Özcan