

DUYGULARIMIZI İFADE EDEBİLMEK

Akçansa Fatih Sultan Mehmet Ortaokulu
Rehberlik Servisi

ISINMA OYUNU: DUYGUNU ANLAT

- ◉ Arkadaşınızın bu duyguyu anlattığını nasıl anladınız?
- ◉ Yüz ifadesi, beden duruşu, el - kol hareketleri nasıldı?
- ◉ Bu duyguyu siz nasıl yaşarsınız?
- ◉ Ne olduğunda bu duyguyu yaşarsınız?
- ◉ Nasıl ifade edersiniz? (Yüz ifadeniz, beden duruşu, el - kol hareketleriniz)

- Bizler duygularımız sadece içimizde yaşadığımızı düşünebiliriz ama yüzümüzün ifadesi, beden duruşumuz, el - kol hareketlerimiz, ses tonumuz, kullandığımız kelimeler ve hareketlerimiz neler hissettiğimizi dışa vurabilir. Peki, birisinin duruşundan, hareketlerinden duygularını tahmin etmek bizim ne işimize yarayabilir?

- Örneğin üzgün olduğunu gördüğümüz bir arkadaşımıza ne sorunu olduğunu sorabilir; ona destek verebiliriz. Ya da bir şakamızın karşımızdaki kişiyi üzdüğünü ya da kızdığını gördüğümüzde o şakayı daha fazla uzatmayabiliriz. Bir arkadaşımızın yalnız olduğunu gördüğümüzde onu grubumuza alabilir; onun kendisini yalnız hissetmemesini sağlayabiliriz.

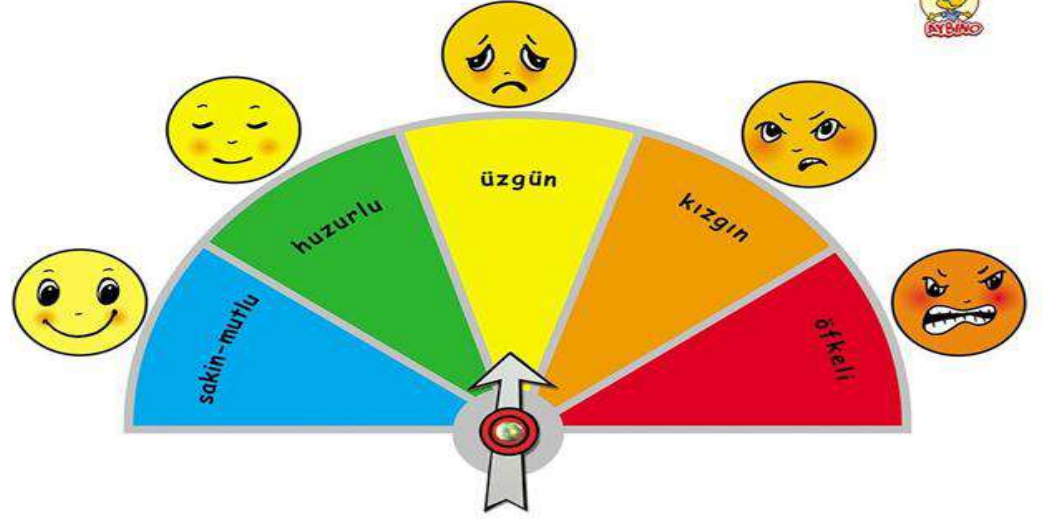
- Bu ve bundan sonraki oturumlarda duygularımızı farkına varabilmenin, tanıyabilmenin ve sağlıklı bir biçimde ifade edebilmenin neden önemli olduğunu göreceğiz. Eğer bizler belli bir duygunun davranışlarımızı nasıl etkilediğini anlayabilirsek o zaman bu duygunun bizi ele geçirmesine izin vermez; o duyguyu kontrol edebilir ve davranışımızı değiştirebiliriz.

DUYGU NEDİR?

- Duygu, bireyin ruh halinde gerçekleşen içsel ya da çevresel kaynaklı bir değişimdir. Duyguların hissedilmesine sebep olan birtakım düşünceler ve davranışlar vardır. Dünyaya, olaylara, sorunlara bakış açımız yaşanacak duyguyu belirler.
- Duyguların doğrusu ya da yanlışı yoktur.
- Duygular kişiseldir ve o durumu yaşayan kişiye aittir.

TEMEL DUYGULAR

- MUTLULUK
- ÖFKE
- UTANGAÇLIK
- HAYAL KIRIKLIĞI
- UTANMA
- ŞAŞKINLIK
- SEVİNÇ
- KORKU
- KAYGI
- YALNIZLIK



İKİNCİL DUYGULAR

- ◉ Hoşnutluk
- ◉ ● Heyecan
- ◉ ● Sıkıntı
- ◉ ● Gurur
- ◉ ● Mahcubiyet
- ◉ ● Pişmanlık



DUYGULAR NASIL 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, üzöldüğümüzde dudaklarımızı büzüyoruz.
- ◉ Dünyanın hemen her yerinde insanlar, duygulara benzer yüz ifadelerini oturtuyorlar ve bu ifadeleri doğuştan tanıyorlar. Birincil duyguların evrensel diye ifade edilmesi de yine bu olguya dayanır.

DUYGU KONTROLÜ

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

⦿ Bazen duyguların bedensel yansımaları çok şiddetli olur ve bu bizi kaygılandırır. Bazen duyguların şiddeti bizi pek de yararımıza olmayan davranışlara iter, ani tepkiler verir, belki başımızı derde 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.

DUYGU KONTROLÜ

- 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.

DUYGU KONTROLÜ NASIL SAĞLANABİLİR?

1. Zihin ve Bedene Odaklanmak

- Duyguların Kontrolden Çıkışına Dikkat Edin.
- Derin Nefes Alıp Sakinleşin.
- Beş Duyununun Farkına Varın.
- Kaslarınızı ve Eklemlerinizi Serbest Bırakın.
- Kendinizi Sakin ve Güvenli Bir Yerde Hayal Edin.
- Kendinize Güzel Şeylerin Olduğu Bir Pano veya Defter Hazırlayın.

DUYGU KONTROLÜ NASIL SAĞLANABİLİR?

⦿ 2. Duygularla Yüzleşmek

- Duygularınızı Tespit Edin.
- Duygularınızı İnkâr Etmeyin.
- Çözüm Önerileri Düşünün.
- Bilinçli Bir Plan Hazırlayın.

DUYGU KONTROLÜ NASIL SAĞLANABİLİR?

◉ 3. Duygulara Sağlıklı Tepkiler Vermek:

- Hemen Savunmaya Geçmeyin.
- Duygulara Karşı Önlem Alın.
- Olumsuz İnsanları Görmezden Gelin.
- Farklı Şeyler Yapın.

DUYGU KONTROLÜ NASIL SAĞLANABİLİR?

⦿ 4. Duyguları İfade Etmek:

- Duygularınızı Direkt ve Özgüvenli Bir Biçimde İfade Edin.
- Başkalarını Suçlamayın.
- Farklı Görüşlere Kulak Verin.

DUYGU KONTROLÜ NASIL SAĞLANABİLİR?

◉ 5. Sakinleştiren Alışkanlıklar Kazanmak:

- Düzenli Spor Yapın.
- Farklı Duyularınızı Geliştirin.
- Kendinize Dokunun.
- Meditasyon Yapın.
- Size Güç Veren Sözler Tekrarlayın.