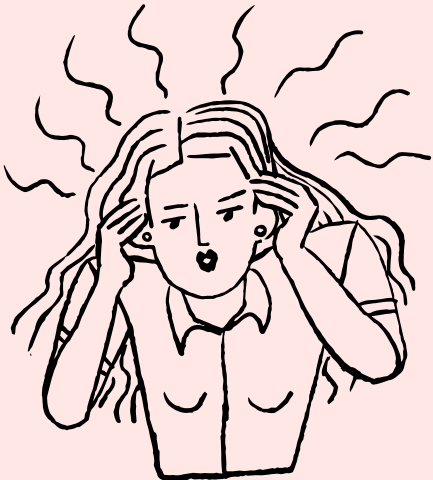


ÖĞRETMENLER İÇİN DUYGU DÜZENLEME

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.



Birincil ve İkincil Duygular Ne Demektir?

Robert Plutchik 1980 yılında Duygu Çarkifeleğini 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 ise bu sekiz birincil duyguya bağlı olarak ortaya çıkar ve belirli durumlara özgü olan olan duygusal tepkilerimizi yansıtırlar. Bu duyguları deneyimlerimizle öğreniriz.



İKİNCİL DUYGULAR

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 İÇİN ÖNERİLER

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 (örneğin utanç, pişmanlık, öfke gibi) duygu düzenleme açısından önemli adımlardır.

Üzüntü, özlem, öfke gibi duygular deneyimliyor olabiliriz. Hissedilen bu duygular normaldir. Önemli olan bu duyguları fark edebilmek ve yaşamaya izin vermektir

Dikkati duygusal uyarandan duygusal olmayan bir uyarana çevirmek.

Örneğin; iş 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

Öz bakım: Kendine zaman ayırma, sevdiğinizle 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