

Duygu düzenleme;
duyguya baş etmekte
zorlanılan bir durumda
tepkilerin sonuçlarını
düşünüp duygu, davranış
ve bedeni yöneterek en
uygun tepkiyi
verebilmektir.

Duygu düzenlemedeki
esneklik ve kontrol,
bireylerin farklı durumlarda
amaçlarına göre
duygularının şiddetini
azaltabilmesine,
artırılabilmesine ya da
sadece devam
ettirilebilmesine
olanak sağlamaktadır.

DUYGU DÜZENLEME

Duygu Düzenleme Becerisi Eksikliğinde;

Duygu düzenleme
becerisinin eksikliği sonucu
kişilerce bastırılan veya
çevreye aktarılamayan
duygular, kişilerde bedensel
rahatsızlıklar olarak kendini
gösterebilir. Baş ağrısı, bel
ağrısı, karın ağrısı, sindirim
problemleri bu
rahatsızlıklara örnek
verilebilir.



Duyguların Farkında Olmak ve Duyguları Yönetmek

Hissettiğimiz duyguları yakın ilişkide olduğumuz kişilerle paylaşmak iyi gelebilir. Hissettiğimiz duyguların yanlış veya kötü olmadığını, olumsuz da olsa her bir duygunun bir işlevi olduğunu fakat bazı duyguların düzenlenmesi gerektiğini kendimize hatırlatmak önemlidir.



Duygu düzenlemenin önemli basamaklarından biri de hissedilen duyguları fark etmek ve onları adlandırabilmektir. Yaşadığınız olayda önemli noktaları fark ederek o an neler hissettiğinizi kendinize sormanız, daha sonra ise hissettiğiniz duygunun ne olduğunu bulmanız ve ona bir isim vermeniz (örneğin utanç, pişmanlık, öfke gibi) duygu düzenleme açısından önemli adımlardır.



Çocuklarda Duygu Düzenleme Becerisi Geliştirmede;

- **Duyguları tanıttın**
- **Çocuğun duygularını ifade etmesi yönünde onu cesaretlendirin.**
- **Duygu Yönetimi konusunda örnek olun.**
- **Baş etme, rahatlama ve çözüm üretme stratejilerini çocuğunuzla paylaşın**