



Hatice Sarıgöl  
REHBERLİK ÖĞRETMENİ

## DUYGU KONTROLÜ



Duygular bizim tepkilerimizdir. Çevremizde olup bitenlerin, düşündüklerimiz ve hatırladıklarımızın duygu olarak karşılığı vardır.

Duygularımız odak noktamızın olduğu yeredir. Zihnimiz, bedenlen bulunduğu yerden bağımsız geçmiş ve gelecekte dolanırken duygularımız ona eşlik eder. Araba kullanmayı nasıl öğrenebiliyorsak duygularımızı kontrol etmeyi de öğrenebiliriz.

## MUTLULUK



- Hepimizin istediği ama çoğumuza kendimizinkinin yetmediği haller
- Çocuklarımıza okuduğumuz masallar hep mutlulukla bitiyor.
- Kalıcı mutluluk yoktur, mutlu anlar vardır. Bazen de yaşadığımız sürecin içindedir mutluluk
- Sürekli peşinden koşup yakaladığımızı düşündüğümüzde kaçıp başka dala konan kuş gibi, gerçekleştirdiğimiz her hedeften sonra yeni hedefle oluşacağını sandığımız duygu
- 'İnanırsan her şeyi yaparsın' mantığı bizi mutsuz eder, istesek de kontrol edemeyeceğimiz, yapamayacağımız şeyler var.
- Kendimizi olduğumuz gibi kabul edip sürekli mutlu olmaya çalışmaktan vazgeçmek mutluluk için atacağımız en büyük adım
- Gelişim, değişim ve üretkenliği mutluluğa değil can sıkıntısına borçluyuz.
- İyilik hali ve huzur mutluluk hali değildir.
- İyi olmak için iyi yönlerimizi, iyi düşüncelerimizi geliştirmeliyiz.

## ÖFKE



- Toplumumuzdaki en yaygın duygu
- Bir algılama tarzı, beklenti, genetik değil
- Yaşamsal değeri var
- Öfkeliymiş gibi yaptığımız durumlar var
- Çocuklarımızın çok çabuk öğrendiği tutumlar
- Varlığımızın kanıtı, gücümüzün göstergesi
- Öfke kontrolü, bastırmak değildir
- Bağımlılığımızın uzantısı
- Hüzün, keder, umutsuzluk öfkenin farklı yüzleri
- Değer sistemlerimizin alarmı
- Öfkeyi anlarsak gelişimsel ivmemiz olabilir



## STRES İLE BAŞA ÇIKMAK İÇİN



- Sürekli, stresin sağlığa zararlı olduğunu düşüncesiyle kendinizi yormayın
- Stresi başa çıkılması gereken bir durum değil de birlikte yaşanması gereken bir durum olarak görün
- Geçmişin yüklerini ve geleceğin kaygılarını bırakın anda kalın
- Stres anında verdiğimiz bedensel tepkilerin faydalı olabileceğini düşünün
- Hayatta bir amacımızın olması stresten kaçınmaktan daha faydalı ve işe yarar.



## FARKINDALIKLA PIŞMANLIKLARIMIZIN ÖNÜNE GEÇEBİLİRİZ

- İyilik hali farkındalık halidir. Yani çevremizde olup biteni, hissettiklerimizi, kim olduğumuzu fark etmek ve kabul etmektir. Benim odağım neredeyse ben orada olurum. Çamaşır katlarken anda kalmak, katladığımız çamaşıra odaklanmak, yemek pişirirken yemeğe odaklanmak gibi.
- İyiliğimiz için anda kalmamız lazım. Şu an çok sıkıcı olabilir. Mutlu olduğumuz zamanları düşünmek istiyor olabiliriz. Ama bunu alışkanlık haline getirirsek anla temasımızı kaybederiz. Bu sefer hayattan kopabiliriz.
- Düşünmek plan yapmak iyidir ama uçşan zihin mutsuz bir zihindir. Anda kalmak yani geçmişle gelecekte değil şimdide olmak gerekir.
- Bazen yapmamız gereken bir şeyi düşünmek onu yapmaktan daha zor ve yorucu olabilir. O işi yapmaya başladığımızda düşündüğümüz kadar zorlanmadığımızı görürüz.
- Tepki anında önceki kararlarımızın işe yaraması için anda kalabilmeliyiz. Böyle zamanlarda biraz durmak bizi öldürmez. Bunun için nefes egzersizleri yapabiliriz.
- Dikkatimizi nefesimize yöneltmek anda kalmamızı sağlar. Bu egzersizleri iyiyken düzenli yapmak zor anlarda kurtarıcımız olur. Farkındalık duyguları o anda ve öncesinde olursa kötü tepkilerimizi engeller olaylardan sonraki farkındalık pişmanlık olur sadece.
- Bu egzersizlerin işe yaraması için en az 8 hafta lazım ama ondan sonra da düzenli yapmaya devam etmeliyiz. Bırakırsak bu egzersizler işe yaramaz. Kazandığımız alışkanlık söner. Ne kadar çok anda kalma egzersizi yaparsak zihin otomatikleşir ve tepkisel olabileceğimiz anlarda zihin kendiliğinden durabilir. Pişmanlıklarımızın önüne geçebiliriz.

## ÇOCUKLARDA DUYGU KONTROLÜ



Çocuklarımızın duygularını eğitmek istiyorsak önce kendi duygularımızı yöneteceğiz. Çünkü çocuklarımız bizi aynalar.

Çocuklarımızın küçük yaşlarda kendilerini sakinleştirme becerileri yoktur. Ebeveynin olaylar karşısında sakin kalması, çocuğun yaşadığı gerilim sonunda kaskatı kalması veya saldırganlaşması sırasında onu yatıştırması gerekmektedir.

Çocuklarımıza duygu kontrolünü öğretmenin en önemli adımı onlara bu konuda koçluk etmek ve destekleyici bir çevre sağlamaktır. İnsan ilişkilerinin %80 i sözsüzdür. Duygu aktarımı da bu kısma girer. Bizim söyleyip geçtiklerimiz onların da duyup geçtikleri olabilir ancak.

Zorlayıcı durumlarda bedensel ve fiziksel durumu değiştirme (balkona çıkma, birkaç dakika uzanma vb.), mümkünse biraz mola verme, sarılma, çocuğumuzun yanında olduğumuzu hissettirecek söz ve dokunuşlar duygu kontrol becerisi kazandırmanın diğer önemli adımlarıdır. İstediklerini yapamayacağımız durumlarda aşamalı olarak dikkatlerini başka bir yöne çekmek de muhtemel krizlerin yaşanmasını engeller.