

DUYGU NEDİR?

Duygular, harekete geçmemizi sağlayan dürtülerdir. Duygu sözcüğü Latince'de hareket etmek anlamına gelen "motere" kökünden gelmektedir, bu fiile "e-" ön eki getirildiğinde "uzaklaşmak" anlamına gelmektedir, bu durum her duygunun harekete yönelttiğine dair fikir vermektedir.

Duygular yaşamımızdaki neredeyse bütün önemli olaylarda kendini gösterir. Örneğin terfi aldığımızda gurur, evimizin soyulduğunu öğrendiğimizde öfke, çocuğumuz olduğunda sevinç, sevdiğimiz birini kaybettiğimizde derin bir keder duyarız. Yaşadığımız duygular, olaylara karşı nasıl davrandığımızı da son derece etkiler. Sevinç ve gurur duyguları kariyer gelişimi ve aileyi korumak için teşvik eder. Öfke duygusu adalet ve ceza aramak için harekete geçirir. Üzüntü duygusu ise kayıp durumunda yardım ve teselli aramaya iter



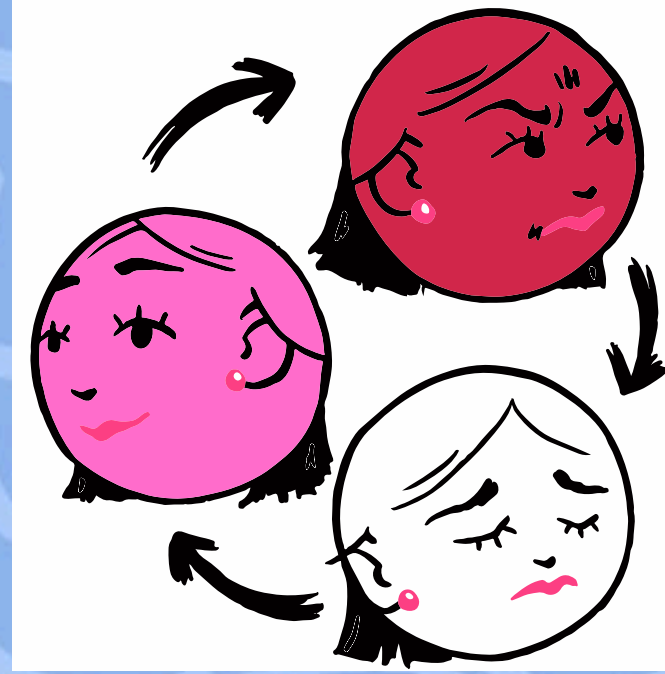
Duygular, ihtiyacı fark etme ve ihtiyaç doğrultusunda harekete geçme noktasında önem taşır. Bireye tehlike durumuna, sınır ihlaline, güvenilir kişiye karşı hislerine, çevrede güvenilir birinin varlığına dair dinlemeye değer mesajlar verir.

Duygular bireylerin algılarını etkilemektedir. Bireylerin sevinçliyken dünyayı olumlu anlama eğilimi daha yüksekken, üzüntülüken başkalarının görüşlerini eleştiri niteliğinde anlama eğilimi daha yüksektir. Korkmuş biri sadece korkutucu nesnelere görme eğilimindedir. Ayrıca duygular insanların anılarını, düşüncelerini, hayal gücünü de etkilemektedir

DUYGULARIMIZI FARK ETMEMİZ ÖNEMLİ MİDİR?



- ★ Duyguların yaşamdaki yeri ve önemi duyguları fark etmenin gerekliliğini ortaya koymaktadır. Tam ve detaylı bir farkındalık, durumlara karşı uyum sağlama ihtimalini artırmaktadır
- ★ Duygusal farkındalığı yüksek olan bireyler, problem çözme, karar verme gibi bazı durumlarda, düşük duygusal farkındalığa sahip bireylere oranla daha başarılıdırlar
- ★ Düşük farkındalığa sahip bireyler, daha sık olumsuz duygular yaşamakta, benlik saygıları düşük ve sosyal açıdan daha kaygılı olmaktadır
- ★ Duygusal farkındalık; psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, empati becerisi gibi beceri ve durumları olumlu yönde etkiler. Bunun yanında duygusal farkındalığı düşük bireyler psikopatoloji geliştirmeye daha yatkındırlar.



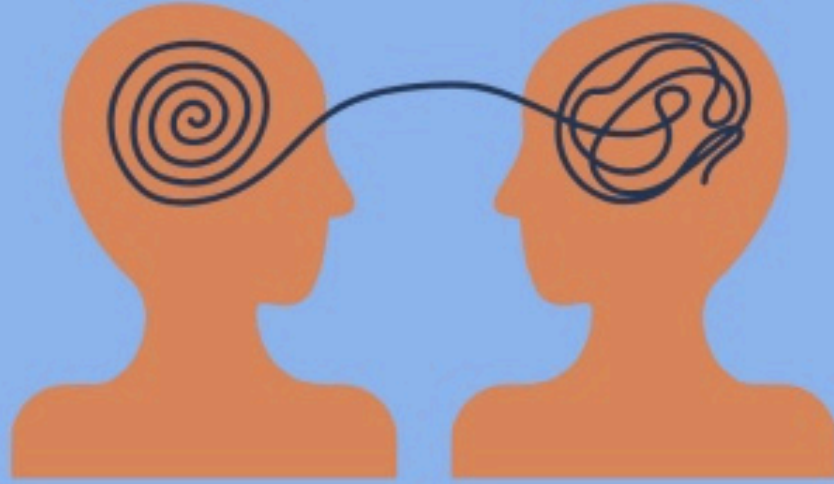
DUYGU FARKINDALIĞI



REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK SERVİSİ

DUYGU FARKINDALIĞI GELİŞTİRİLEBİLİR Mİ?

Duygu farkındalığı duyguları anlamlandırma, etiketlendirme, isimlendirme, vücuttaki tepkilerini fark etme ve karmaşık duyguları tanıyabilme becerisidir. Bazı bireyler "Neler hissediyorsun?" sorusuna sadece "iyi" veya "kötü" şeklinde cevap verirken bazı bireyler de hissettiği duyguların isimlerini veya ikincil duyguları anlatabilmektedir. Aradaki fark duygu farkındalığı düzeyidir.



Yan tarafta çocuklarınızın duygularını fark etmelerine ve onları bu konuda destekleyebilmenize yönelik önerilerde bulunduk. Tüm bunlara rağmen bir sorun var gibi hissediyorsanız okulumuz Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Servisinden yardım alabilirsiniz

DUYGU FARKINDALIĞINA DAİR NELER YAPABİLİRİZ?

Çocuğunuzun kendini rahat ve güvende hissedebileceği bir ortam oluşturun. Evde kendini güvende hisseden, yargılanmadığını düşünen çocuklar kendilerini ve hislerini anlatmaya daha yatkın olacaktır.

Ne olursa olsun çocuğunuzun duygularından dolayı yargılamayın. Çocuğunuz kardeşini kıskanabilir, arkadaşlarına veya size öfkelenebilir. Bu duygulardan dolayı suçlanan veya yargılanan çocuklar ileride duygularını bastırma yoluna gidebilir veya bu duygulardan dolayı suçluluk hissedebilir



Duygularını anlamasında, etiketlemesinde veya düzenlemesinde bir problem olduğunu düşünüyorsanız bir ruh sağlığı profesyoneline yardım alın.

Duygularını keşfetmesini ve daha iyi ifade edebilmesini sağlamak için sanatsal faaliyetlere yönlendirin(dans, tiyatro vb.)

Çocuğunuzun empati becerilerini geliştirmeye çalışın. Farklı olaylarda çevresindeki insanların neler hissetmiş olabileceğine dair sohbet etmeniz faydalı olabilir.

Duyguları tanımasına ve anlamlandırmasına yardımcı olun. Öncelikle sizin bu konuda bilgi almanız, farklı duyguların farklı bedensel tepkilere neden olduğu ve hangi duyguların nasıl tepkilere sebep olabileceği konusunda çocuğunuza rehberlik edin

