



Duygularımız...

Belirli bir durumla karşılaştığımızda aklımızda canlanan düşüncelerin sonucu olarak verdiğimiz psikolojik tepkiler duygularımızdır. Sevdiğimiz bir arkadaşımızı görünce yüzümüzün gülmesi, bizi heyecanlandıran bir olay karşısında kalbimizin hızlı atması, sinirlendiğimizde kaşlarımızın çatılması gibi...

Duygularımızın bazıları doğuştan gelir ve temel duygular olarak adlandırılır. Mutluluk, üzüntü, şaşkınlık, korku, öfke, iğrenme ve şaşırma gibi... Bazı duygularıysa yaşadığımız çevre sayesinde öğreniriz. Bunlar ikincil duygular olarak adlandırılır. Bu duygular temel duygularla ilişkilidir. Bir korkusundan dolayı alay edilen kişinin, aynı durumu tekrar yaşadığında utanç duyması gibi...







Bebekler ve küçük çocuklar duygularını yüz ifadeleriyle ya da gülmek, sarılmak, ağlamak gibi tepkilerle gösterirler ancak duygularını adlandıramaz ya da nedenini anlatamazlar. Büyüdükçe hissettiğimiz duyguları daha iyi anlar ve ifade edebiliriz. Böylece duygularımız hakkında konuşabilir ve sorunları daha iyi çözebiliriz. Bu yetenekler çevremizdekilerle daha iyi ilişkiler kurmamıza yardımcı olur.

Duygularınızı öfkelenince bağırarak ya da kıskanınca küsüp konuşmamak gibi yollarla gösterdiniz mi hiç? Hissettiğiniz şey hakkında konuşacak sözcükleri bulmak kimi zaman zor olabilir.



Duygularımızın altında yatan düşünceleri sözcüklerle ifade etmeyi öğrenmek ve yönetebilmek, ne hissettiğimizi anlamamıza yardımcı olabilir. İçinde bulunduğumuz duruma göre olumlu ya da olumsuz duygular içinde

olmak normaldir ve önemli olan ne hissettiğimizi fark edebilmektir. Olumsuz duygulardan kaçmak ya da onları yok saymak yerine neden böyle hissettiğimizi anlamaya çalışırsak bu duyguların azalmasına yardımcı olabiliriz.

Haydi duygularımıza neden olan düşüncelerimizi ifade etmeyi beraber deneyelim.
Sayfalardaki boş konuşma balonlarını doldurmaya ne dersiniz?



Oyuncağımı almak
istedi ama ben
elinden zorla aldım.

Vermeyince
arkadaşım çok üzüldü
ve ağlamaya başladı.

Yalnız başıma
oynamak yerine bir
arkadaşımla oynamak
daha eğlenceli olabilir.

Sorunu
çözemediğimde
annem ve babamdan
yardım isteyebilirim.



Önemli olan hislerimize yol açan nedenleri
bularak duygusal farkındalığa sahip olmak ve
duygularımızı ifade edebilmektir. Duygularımızı
güvendiğimiz bir kişiyle paylaşmak da iyi bir
fikir olabilir. Karşımızdaki kişiye bizi anlaması
için ne hissettiğimizi söyledüğümüzde sorunlar

daha kolay çözülebilir. İzinsiz alınan bir
eşyamız için "Bunu bana sormadan aldığın
için sinirleniyorum. Bir dahaki sefere lütfen
sor." diyerek bağırmadan ne hissettiğimizi
söylersek kavga etmeden bu olayı çözebiliriz.