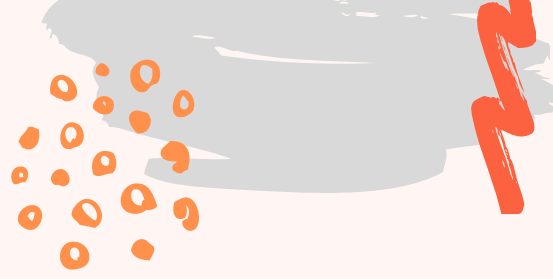


56

"DUYU OLMADAN HIÇBİR
KARANLIĞIN AYDINLIĞA
DÖNÜŞMESİ, HIÇBİR ATALETİN
HAREKETE DÖNÜŞMESİ
MÜMKÜN DEĞİLDİR."
CARL JUNG



FARK EDİN

Duygularınızı yönetmenin ilk koşulu onları fark etmeye çalışmaktır. Duygularınızı fark edip bu duyguyu tanımlayabilir, kaynağını anlamaya çalışabilirsiniz. Şu an ne hissediyorsunuz? Fark edin... Çocuğunuzu da kendi duygularını fark etmesi için yüreklendirebilirsiniz.

İSİMLENDİRİN

Duyguyu fark ettikten sonra isimlendirmek, dile getirmek büyük önem taşımaktadır. Ne hissettiğinizi fark ettikten sonra bu duygularınızı not alabilir ya da duygunun şeklini, rengini hayalinizde canlandırabilirsiniz. İsimlendirme çalışması duyguyu somutlaştırmanızı sağlayacaktır. Bu etkinliği çocuklarınızla birlikte yapabilirsiniz.

BEDENİNİZİ DİNLEYİN

Duygular, bedeni çoğu zaman etkiler. Duygularınızı fark etmek için bedeninize odaklanın. Hangi beden duyumsamalarını hissediyorsunuz? Bu duygular bedeninizin neresinde?

Bedeninizdeki duyumsamaları hissetmek bu noktada duygularınızı anlamada bir araç olacaktır.



KOÇ OKULU
İLK · ORTA · LİSE

PANDEMİ DÖNEMİNDE DUYGULARA YER AÇMAK

EBEVEYNLERE ÖNERİLER

DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü ilgili seviye Psikolojik Danışmanınızdan bilgi alabilirsiniz.



KABUL EDİN

Duygularınızla barışık olmanızın en önemli koşulu onların kabulüdür. Duygular tıpkı bir hava durumu gibi değişebilir ve dönüşebilir. Olumlu ve olumsuz duygulara kucak açmak bu duyguların kolaylıkla yönetilmesine yardımcı olur.

OLUMSUZ DUYGULARI YOK SAYMAYIN

Duyguları fark etmek, anlamak ve ifade etmek kadar temel olan şey duyguları işlemektir. Özellikle olumsuz duygular ile karşılaştığımızda bu duyguyu yok saymaya, bastırmaya, inkar etmeye çalışabiliriz. Ancak bütün duygular doğadır ve insanidir. Olumlu duygularımız kadar olumsuz duyguları fark etmeye ve bu duygulara yer açmaya ihtiyaç vardır.

NEFESİNİZE ODAKLANIN

Duygularınızı fark edip, adını koyduktan sonra artık hazırsınız. Bu aşamada nefesinizi takip edin. Yaptığınız nefes egzersizi rahatlamanıza, duyguyla aranızda mesafe koymanıza ve o duyguyla özdeşleşmek yerine bir adım dışarıdan bakabilmeye yardımcı olacaktır. Bu egzersizi çocuklarınız ile beraber yapabilirsiniz.

İFADE EDİN

Duyguların ifade edilmesinin rahatlatıcı bir etkisi vardır. Duygularınızı çevrenizle ya da yakınlarınız ile paylaşın. Bu, duygunuzu hem daha iyi anlamana hem de başkaları ile duygudaşlık kurabilmenize yardımcı olacaktır. Duygunun paylaşılması anlaşılmayı kolaylaştırır ve özellikle olumsuz duyguların şiddetini azaltır.

TAKILIP KALMAYIN

Duygular zaman içinde değişebilir ve dönüşebilir. Bu sebeple duyguların gelip geçiciliğini, odaklanmanız gerekenin şimdiki an olduğunu ve günlük rutinlerinize devam etmenin zor duygularla baş etmeye yardımcı olduğunu kendinize hatırlatın.

ROL MODEL OLUN

Çocuklarınız çoğu şeyi sizden görerek öğrenir. Sizin duygularınızı nasıl ele aldığınız, nasıl anlamlandırdığınız ve ne kadar kabul edebildiğiniz çocuklarınıza rol model olmanız açısından önem taşımaktadır.