

Duygu düzenleme; duyguyla 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**