

# NEWSLETTER

Ağustos 2023 Sayı: 2



## ÇALIŞMA KİTABI DUYGULARLA BAŞ ETMEK

ÇAĞLA BATUR  
UZMAN KLİNİK PSİKOLOG

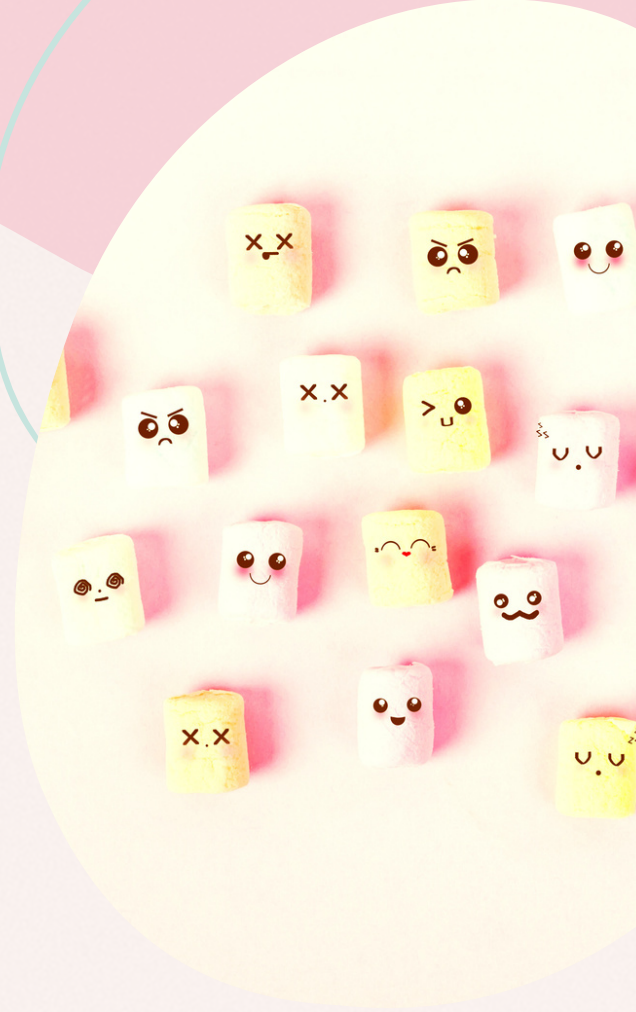


# Hoş geldin!

Duygu düzenleme (emotion regulation), kişilerin duygularını fark etmeleri, anlamlandırmaları ve yönetmeleri sürecidir. Duygu düzenleme, kişilerin duygusal deneyimlerini, ifadelerini ve tepkilerini yönlendirmeye yönelik bilinçli veya bilinçsiz stratejileri içerir.

Duygular, insanların yaşantılarını etkileyen temel unsurlardan biridir ve bu nedenle onları doğru bir şekilde anlamak ve düzenlemek önemlidir. Birçok psikolojik rahatsızlıkta duygu düzenleme eksikliği bulunur. Bu yüzden çocuklukta edinememiş olsak bile buna şimdi kavuşmak hayatımızı geliştirecektir.

*Çağla Batur*





01 - 06

## GİRİŞ

- HOŞ GELDİN!
- Bu çalışma kitabı ne işe yarar, nasıl kullanılır?
- Duygu Düzenleme Nedir?

06- 08

## BEBEKLERİN DUYGU DÜZENLEMESİ

- Duygu düzenleme Becerisi Nasıl Elde Edilir?
- Bebekler için Duygu Düzenleme İpuçları
- Bebeklerde duygu düzenlemede kullanılacak 3 strateji

09 - 11

## YETİŞKİNLİKTE DUYGU DÜZENLEME

- Yetişkinlikte Duygu Düzenleme Stratejileri
- Duygu Düzenleme Egzersiz Soruları

12

## İLETİŞİM



# Bu alışma kitabı nasıl kullanılır?

İlk kısımda sizi karşılayan içerik duygu düzenleme nedir ve nasıl oluşmaya başlar bununla ilgili olacak.

Sonra, anneler, bebekleri ile nasıl duygu düzenler ve ona bu beceriyi edindirebilir bundan konuşacağız.

Kendimizde bu yeteneği geliştirmek için, daha uyumlu bir zihin ve sosyal hayat için neler yapabilirizden bahsedeceğiz.

Bu bölümde kendinizi keşfetmenize yarayacak sorular olacak. Düzenli olarak bunları tekrarladiğınızda ya da baş edemediğiniz büyük bir duygu olduğunda düzenli olarak cevaplarsanız zamanla duygu düzenleme sorunlarınızın azaldığını fark edersiniz.

Son olarak da anneler, bebekleri ile nasıl duygu düzenler ve ona bu beceriyi edindirebilir bundan konuşacağız.

[info@caglabatur.com](mailto:info@caglabatur.com)

[www.caglabatur.com](http://www.caglabatur.com)

[@caglabatur.uzmanpsikolog](https://www.instagram.com/caglabatur.uzmanpsikolog)





# giriş

## CHAPTER ONE

Duygu düzenleme, birçok farklı şekilde gerçekleşebilir ve insanlar arasında değişebilir. Örneğin, olumsuz bir duygu (örneğin, öfke, üzüntü veya korku) ile başa çıkmak için insanlar duygusal ifadeyi engelleyebilir, dikkatlerini başka yöne yönlendirebilir, durumu olumlu bir şekilde yeniden çerçeveleyebilir veya rahatlama ve stres azaltma tekniklerini kullanabilirler.

Duygu düzenleme, insanların sosyal etkileşimlerinde de önemli bir rol oynar. Çünkü duyguların düzenlenmesi, sosyal ortamlarda kabul edilebilir davranışları sergilemeye yardımcı olabilir ve insanların sosyal ilişkilerini güçlendirebilir.

Bazı insanlar doğal olarak duygularını düzenleme konusunda yeteneklidirken, diğerleri bu beceriyi öğrenmek zorunda kalabilirler. Duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi, kişilerin ruh sağlığı, ilişkiler ve yaşam memnuniyeti açısından önemlidir. Terapi ve danışmanlık, duygu düzenleme becerilerini geliştirmek için kullanılacak etkili yöntemler arasındadır.

# Duygu Düzenleme Becerisi Nasıl Elde Edilir?



Bebeklik dönemi, duygu düzenlemenin başlangıç aşamasıdır ve bebeğin duygusal dünyasının temellerinin atıldığı bir dönemdir. Bebekler doğuştan bazı temel duygusal tepkilere sahiptirler, ancak duygu düzenleme becerileri zamanla gelişir ve öğrenilir. Bebeklerin duygu düzenlemesi, ebeveynler ve bakıcılar tarafından da etkilenir,  nk n n n bebekler bu dönemde çevreleriyle etkileşim halindedirler ve onlardan öğrenirler.

Bebeğinizin duygusal gelişimini desteklemek ve onun duygusal dünyasını anlamak için sakinleştirici stratejiler ve güvenli bir ortam sağlamak önemlidir. Duygusal destek ve iletişimle bebeğinizin sağlıklı bir duygusal gelişim süreci yaşamasını sağlayabilirsiniz.

## NE YAPMALI?

Eğer bebeğinizin veya çocuğunuzun duygularını nasıl regüle edebileceğinizi bilmiyorsanız ya da onların büyük duygularını ifade edememelerinden kaynaklanan öfke, isyan, protesto. davranışları sizi de tetikliyor ve kendinizi kaybediyorsanız, "kötü bir anneyim" diye düşünmeden önce bireysel danışmanlık alabilirsiniz. Böylelikle bebeğinizle onu hayatı boyunca koruyacak güvenli bağı elde edersiniz!





## CHAPTER TWO

# Bebekler için Duygu Düzenleme İpuçları

İşte bebeklik döneminde duygu düzenleme ile ilgili bazı önemli noktalar:

1. Duygusal tepkiler: Bebekler, doğduklarında temel duygusal tepkilere sahiptirler. Örneğin, memnuniyetsizlik, açlık, yorgunluk gibi ihtiyaçları olduğunda ağlayarak duygusal ihtiyaçlarını ifade ederler.
2. İletişim: Bebekler, dil becerisi gelişmeden önce çevreleriyle duygusal iletişim kurarlar. Ebeveynlerin ve bakıcıların bebekleriyle duygusal olarak etkileşime girmesi, bebeklerin duygusal dünyasını anlamalarına ve bu duygusal tepkilere karşılık vermesine yardımcı olur.
3. Duygusal düzenleme desteği: Bebekler, duygusal tepkilerini düzenlemeyi öğrenirken ebeveynlerin ve bakıcıların desteğine ihtiyaç duyarlar. Ebeveynlerin, bebeğin ihtiyaçlarını fark etmeleri ve uygun bir şekilde yanıtlamaları, bebeğin güvenli ve güvende hissetmesine yardımcı olur.
4. Sakinleştirici teknikler: Bebeklerin bazı sakınleştirici tekniklerle duygusal durumları düzenlenebilir. Bebek sallama, emzirme, bebeğinle konuşma ve ona şefkatle dokunma gibi yöntemler, bebeğin sakinleşmesine ve rahatlamasına yardımcı olabilir.
5. Düzenli rutinler: Bebeklik döneminde, düzenli ve öngörülebilir rutinler bebeğin duygusal düzenlemesine katkıda bulunabilir. Bebekler, tekrar eden rutinler sayesinde çevrelerindeki dünyayı daha iyi anlayarak kendilerini güvende hissederler.
6. Sınırları belirleme: Bebekler, duygusal düzenlemeyi öğrenirken çevrelerindeki sınırları ve kuralları da anlamaya başlarlar. Ebeveynlerin, sıcak ve sevgi dolu bir şekilde sınırları belirlemesi, bebeğin duygusal güvenliğini artırabilir.



# Bebeklerde duygu d¼zenlemede kullanilabilecek 3 strateji

- 1. Sakinleştirici Fiziksel Temas:**  
Bebekler, fiziksel temasla g¼vende ve sevildiklerini hissederler. Kucaklamak, sallamak veya hafifçe okşamak gibi sakinleştirici fiziksel temalar, bebeğin stresini azaltabilir ve duygusal dengeyi destekleyebilir.
- 2. D¼zenli Rutinler ve G¼venli Ortam:**  
Bebekler, d¼zenli ve g¼venli bir ortamda yetiştirilmeye ihtiyaç duyarlar. Sabit bir uyku ve beslenme d¼zeni, bebeğin stresini azaltabilir ve duygusal d¼zenlemesine yardımcı olabilir. Aynı zamanda, bebek odası ve bakım alanı gibi g¼venli bir ortam oluşturmak, bebeğin rahatlamasını sağlayacaktır.
- 3. Duygusal Destek ve İletifim:**  
Bebeğiniz, duygusal ihtiyaçlarını ifade ederken onunla duygusal bir bağ kurmaya çalışın. Onunla konuşmak, gül¼msemek ve göz teması kurmak, bebeğin duygusal d¼nyasını anlamasına ve kendini g¼vende hissetmesine yardımcı olacaktır.







# YETİŞKİNLİKTE DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ

## CHAPTER TWO

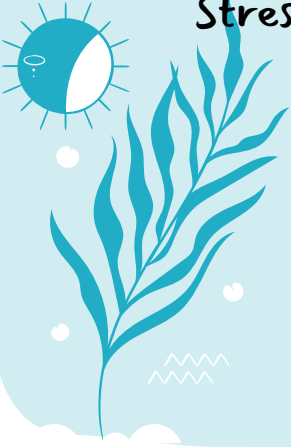
1. Nefes Alma ve Farkındalık: Zorlayıcı bir duyguyla karşılaştığınızda, birkaç derin nefes alarak sakinleşin ve duygunuzu fark edin.
2. Duygu Günlüğü Tutma: Günlük olarak duygu günlüğü tutun. Hangi duyguları hissettiğinizi, bu duyguların nedenlerini ve nasıl tepki verdiğinizi not edin.
3. Olumsuz Düşünceleri Sorgulama: Olumsuz düşüncelerinizin gerçekçi olup olmadığını sorgulayın ve daha olumlu bir bakış açısı geliştirmeye çalışın.
4. Duygularınızı Kabul Etme: Olumsuz duyguları inkar etmek yerine, onları kabul edin ve anlamaya çalışın.
5. Sosyal Destek Arayışı: Duygusal zorluklarla başa çıkmak için güvendiğiniz kişilere başvurun ve onlarla duygularınızı paylaşın.
6. Kendinize Zaman Ayırma: Stresli durumlarla başa çıkmak için kendinize zaman ayırın ve rahatlama teknikleri uygulayın.

# Duygu Düzenleme Egzersizleri



Kendi duygusal deneyimleriniz hakkında nasıl düşünüyorsunuz?

Stresli bir durumla kar ıla tığınızda genellikle nasıl tepki veriyorsunuz?



Olumsuz duygularını tanımak ve ifade etmek konusunda kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

# Duygu Düzenleme Egzersizleri




Duygusal olarak zorlayıcı bir durumla nasıl başa çıkıyorsunuz?

Duygusal tepkilerinizi nasıl değerlendiriyorsunuz? Sıklıkla aşırı mı tepki veriyorsunuz ya da duygularınızı bastırmaya mı çalışıyorsunuz?



90 saniye boyunca barındırdığınız duyguyu tamamen hissetseniz nasıl olur? Gözünüzü kapatıp bedeninizde nasıl bir şey o duygu odaklandığınızda ne oldu?



Bu çalışma kağıdı, duygu düzenleme ve kendini keşfetme sürecinize yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Duygusal deneyimlerinizi anlamak, duygu düzenleme becerilerinizi geliştirmek ve olumlu bir duygusal gelişim sağlamak için bu stratejileri uygulayabilirsiniz. Kendinizi keşfetmek ve duygularınızı anlamak, kişisel gelişiminizin önemli bir parçasıdır ve daha sağlıklı bir yaşam sürmenize yardımcı olabilir.

DAHA FAZLA DESTEĞE Mİ  
İHTİYACINIZ VAR?

# Danışmanlık Almak için başvurun!

[Bilgi Almak İçin Tıkla](#)

