

Merhaba

Günce'L Bülten'in bu ayki konusu Ergenlerde Duygu Regülasyonu. Her zaman onların farkında olmasak bile, davranışlarımızı derinden etkileyen duygularımız, hangi yaşta olursak olalım hayatımızın çok önemli bir parçasıdır.

Özellikle ergenliğin hızla değişen doğasında duyguların farkında olmak ve onları düzenleyebilmek çok daha önemli. Keyifli okumalar dileriz.

ERGENLERDE DUYGU REGÜLASYONU

Duygularımızı becerikli bir şekilde anlamaya ve dengelemeye duygu regülasyonu adı verilir. Duygu regülasyonu, duygularımızı farkında olmayı ve duygularımıza dikkatimizi vermeyi, duygularımızı anlamayı ve tanımlamayı, ve hedeflerimize ulaşabilmemiz için duygusal tepkilerimizi düzenlemeyi veya değiştirmeyi içerir. Duygu regülasyonu becerileri, bebeklik ve çocukluk döneminde gelişmeye başlar ve ergenlik dönemi boyunca olgunlaşmaya devam eder. Bu beceriler ruh sağlığı, akademik başarı, ve sağlıklı sosyal ilişkiler açısından son derece önemlidir. Zayıf duygu regülasyonu becerileri, duygusal problemlerin ve adaptasyon sorunlarının ana nedenidir.

Ergenlik dönemi, duygularda ve ruh hallerinde ani ve hızlı değişimlerin olduğu, duyguların yoğun ve şiddetli bir şekilde yaşandığı bir dönemdir. Ergenler, çok önemli beceriler olan duygularını tanımlamak ve duyguları hakkında konuşmakta, duygularını düşüncelerinden ve davranışlarından ayırmakta, ve başka insanların duygularını ve niyetlerini yorumlamakta zorluk yaşayabilirler. Ayrıca, duygularının gerçekliğin kesin ve doğru bir temsili olduğuna inanmaya ve davranışlarını içselleştirmeye ve/veya dışsallaştırılmaya yatkın olurlar. Ergenler duygu regülasyonunu iyi yapamadıklarında bu durum direk olarak onların davranışlarına yansır. Negatif duygularıyla etkili bir biçimde başa çıkamayan ergenler farkında olarak ya da olmaya- kendilerine ve/veya başka insanlara zarar verme davranışlarında bulunmaya başlayabilirler. Agresif, uygunsuz veya zarar verici şekillerde davranmaları başka insanlarla olan ilişkilerini bozabilir. Bu tip davranışların sonucu olarak yaşanan negatif olaylar negatif duyguları daha da körükler ve yaşadıkları duygu davranış düşünce olay döngüsü bir kısır döngü halini alarak onlar için içinden çıkılmaz bir hale gelebilir. Duygularla etkili bir biçimde başa çıkamamak, duyguları regüle edememek ergenlik dönemi ve/veya sonrasında depresyona, madde kullanımı ve bağımlılığına, yeme bozukluklarına, akademik başarısızlığa, sosyal ve duygusal problemlere, ve/veya davranış problemlerine neden olabilir.

Her geçiş döneminin getirdiği gibi çocukluk ile yetişkinlik arasında bir geçiş dönemi olan ergenlik de genellikle stresi beraberinde getirir. Ergenler ailesel kaynaklı (aileden bağımsızlaşma arzusu), cinsellik kaynaklı (karşı cins tarafından beğenilme arzusu, cinsel kimliği oluşturma çabası), otonomi kaynaklı (aileye ve arkadaşlara karşı kendi benliğini ortaya koyma ve düşüncelerini savunma çabası), buluş çağı kaynaklı (ergenlikle beraber gelen fiziksel, biyolojik, bilişsel, sosyal, ve duygusal değişimlere ayak uydurma ve yeni bir benlik algısı oluşturma çabası) ve geçiş dönemi kaynaklı (yeni şeyler deneme arzusu ve yapmaya başlama çabası) bir çok stres faktörüne maruz kalabilirler. Bu stres faktörleriyle beraber ergenlik döneminde yaşanan biyolojik değişimlere bağlı olarak çeşitli hormonların bu dönemde çocuklarda ve yetişkinlerde salgılandığından daha farklı şekillerde salgılanması ve beynin duyguları çocuklarda ve yetişkinlerde işlediği bölgelerden daha farklı bölgelerde işlemesi ergenlerin stresten daha çok etkilenmelerine, çabuk sinirlenmelerine, dürtüsel ve tedirgin olmalarına neden olur.

Akut veya uzun dönemli stres yaşayan ergenler duyguları kontrollerinden çıkmış gibi hissedebilirler. Bu durumda, stresle başa çıkabilmek için pek çok farklı yola başvurabilirler. Bu yollardan biri öfke, kıskançlık, veya korku gibi zor duygulardan kaçınmak veya bu duyguları bastırmak olabilir. Madde kullanımı gibi duygulardan kaçınmayı pekiştiren davranışlar, geçici ve yapay olarak zor duyguların yoğunluklarını azalttıkları için, tercih edilen bir baş etme yöntemi haline gelebilirler. Bir diğer yol ise kafası sürekli duygularla meşgul olmak (örneğin, sürekli problemler üzerine uzun uzun düşünmek veya endişelenmek) olabilir. Bu baş etme stili depresyona ve endişe bozukluklarına yol açabilir. Bu iki uç yoldan birine aşırı bağımlı kalmak veya ikisi arasında gidip gelmek ergenlerin sağlıklı duygu regülasyonunun ayırıcı özelliği olan dengeyi ve esnekliği geliştirmesini engelleyebilir.

Beynin hala değişip gelişmekte olduğu ergenlik dönemi bir çok psikolojik rahatsızlığın ortaya çıktığı bir dönemdir. Bu dönemde, ergenlerin duygu regülasyonu becerilerini öğrenip bu becerileri kullanmaya başlamaları, beyinlerinde sağlıklı duygu yönetme yollarını geliştirerek ve problemlere karşı dirençlerini arttırarak psikolojik anlamda sağlıklı bireyler olarak yetişmelerini sağlar. Aynı zamanda, duygularını regüle edebilme becerisi olan ergenler, hem kendi hem de başkalarının duygularını nedenleriyle beraber iyi bir biçimde anlayabildikleri için kişilerarası ve kendi içlerine dönük becerileri de güçlü hale gelir. Bu nedenlerle, ergenlere duygu regülasyonu becerilerini öğretmek çok büyük bir önem taşır.

Ergenlere Öğretilebilecek Duygu Regülasyonu Teknikleri

Ergenlere, öncelikle, her türlü duygunun gerçek, insani, normal, ve anlaşılır olduğunu belirtmekte büyük fayda vardır (hiç bir zaman, hiç bir yaşta insana, hissedilen duyguların saçma, gereksiz, anlamsız, anormal, abartılı veya sahte olduğunun düşünülmediği söylenmemelidir). Her duygunun geçici olduğunu, adeta bir bulut gibi gelip belli bir zaman sonra geçip gittiğini hatırlatmak yararlıdır. İyi ya da kötü duygu olmadığını, bu sıfatların belli bir duyguyu yaşarken bu duygunun bizde uyandırdığı hisse göre yaptığımız yorumlar ve bu duygulara dair sahip olduğumuz düşünceler olduğunu ifade etmek de çok önemlidir. Her türlü duygunun hayatımızın bir parçası olduğunu ve duygularımızı regüle etmenin negatif duygulardan kurtulup onları hayatımızdan tamamen çıkarmak anlamına değil, negatif duygularla da kendimize ve çevremizdekilere zarar vermeden etkili bir şekilde baş etmek anlamına geldiğini anlatmak da gereklidir. Asıl amacın duygularımızı değil, duygularımıza verdiğimiz tepkileri değiştirerek daha mutlu ve daha huzurlu bir yaşama sahip olmak olduğunu açıklamanın da yararı vardır. Aynı zamanda, ebeveynlerin ve öğretmenlerin duygularını içsel olarak neler yaşamakta olduklarından haberdar olmak, düşüncelerini ise o durumda en iyi davranışın ne olduğunu belirlemek için kullanarak; kendi zor duyguları hakkında ergenlerle güvenli bir şekilde konuşarak; duygularını, streslerini atmak için bağırıp çağırmak bir şeyleri kırıp dökmek gibi zarar verici davranışlarda bulunarak göstermeyerek; ve ergenlerin de bu şekilde davranışlarda bulunmasına karşı çıkararak ergenlere model olmaları çok önemlidir.



Duygu-Düşünce-Davranış Döngüsü: Duygularımız, düşüncelerimiz ve davranışlarımız birbirleriyle bağlantılıdır ve bu bağlantılılık halleri bir kısır döngü yaratır. Döngüdeki bu üçlünün bir tanesindeki bir değişim, diğer ikisinde de değişime neden olur. Genellikle direk olarak duygularımızı değiştirmemiz zor olsa da (örneğin, mutsuzken mutlu olmak istiyorum demek mutsuzluğumuzu değiştirmez), düşüncelerimizi veya davranışlarımızı değiştirerek duygularımızda istediğimiz değişimi sağlayabiliriz. Ergenlere bunu anlatmak ve örneklerle açıklamak faydalı olacaktır.

Duyguların Yönlendirdiğinin Tam Tersi Şeklinde Davranmak: Duygularımız bizleri belli şekillerde davranmaya iter. Örneğin, korku duygusu bizleri korktuğumuz şeyden kaçmaya ve uzak durmaya; kızgınlık duygusu bizleri kızdığımız kişiye karşı saldırıya geçmeye; üzümlük duygusu ise bizleri her şeyden uzaklaşıp kendi içimize kapanmaya iter. Fakat, bu duygular gibi negatif duygular hissettiğimizde duygularımızın bizleri yönlendirdiği şekillerde davranmak bizlere aslında hiç iyi gelmez ve bizleri kötü hissettirmeye devam eder. Bunun yerine, negatif duygularımızın bizleri yönlendirdiğinin tam tersi şeklinde davranmak duygularımızda pozitif değişimler sağlayacağı için bize iyi gelir. Örneğin, bir şeyden korktuğumuzda o şeyden kaçmak yerine korkumuza rağmen ona yaklaşmak veya orada kalmak ve yapılan şeye katılmak, birisine kızdığımızda saldırıya geçmek yerine kızgınlığımıza rağmen o kişiden biraz uzak durup kibar kalmaya devam etmek ve karşımızdakinin bakış açısını anlamaya çalışarak onunla yapıcı bir konuşma yapmak, ve üzgün olduğumuzda herkesten uzaklaşıp kendimizle kalıp bize iyi gelmeyen aktivitelerde bulunmak (tüm gün yatakta kalmak gibi) yerine üzümlüğümüze rağmen bizlere iyi gelen sevdiğimiz insanlarla vakit geçirmek ve bizlere keyif veren bizleri iyi hissettiren sevdiğimiz aktiviteleri yapmak duygularımızda pozitif değişimler yaratır. Bu konuyu ergenlere anlatıp örneklerle açıklamak ve onları negatif duygularının yönlendirdiğinin tam tersi şeklinde davranmaya teşvik etmek çok yararlı olacaktır.

Hissedilen Duygunun Tam Tersini Hissettirecek Aktiviteler Yapmak: Belli bir anda hissettiğimiz negatif duygunun tam tersini hissetmemizi sağlayacak bir şeyler yapmamızın bizlere çok faydası olur. Örneğin, moralimiz bozuk olduğunda komik bir film veya televizyon programı izlemek, veya mutluluk veren şarkılar dinlemek duygularımızda pozitif değişimler olmasını sağlar. Bu konuyu da ergenlere anlatıp örneklerle açıklamak ve negatif duygular hissettiklerinde hissettikleri duygunun tam tersini hissettirecek aktiviteler yapmaları için onları teşvik etmek onlara duygu regülasyonları konusunda yardımcı olacaktır.

Sağlıklı Kalmak: Fiziksel hastalıkları tedavi ettirmenin, sağlıklı beslenmenin, ruh halini değiştiren maddelerden uzak durmanın, yeterli miktarda uyumanın, egzersiz yapmanın, ve her gün bizlere başarı veya beceri hissi veren aktiviteler planlamanın ve yapmanın duygu regülasyonu açısından önemi ergenlere anlatılmalı ve ergenler bu konularda desteklenmelidir.

Pozitif Duyguları Arttırmak: Bizlere keyif veren aktiviteleri belirleyip bunlardan en az birini zaman ayırıp her gün yapmamız pozitif duygularımızı arttıracaktır. Ayrıca, yaşadığımız pozitif deneyimlerin farkında olmamız; başımızdan geçen pozitif olaylara dikkatimizi vermemiz, ve zihnimiz işimize yaramayan veya zarar verici düşüncelerle meşgul olduğunda bunu fark edip dikkatimizi tekrardan yaşamakta olduğumuz olaya vermemiz pozitif duygularımızı arttırmamıza yardımcı olacaktır. Ergenlere pozitif duygularımızı arttırmaya yardımcı olan bu yolların anlatılmasının ve bu yolları hayatlarında kullanmaları için onları cesaretlendirmenin faydası büyük olacaktır.

Düşünceleri Değiştirmek: Düşüncelerimiz duygularımız üzerinde çok büyük bir etkiye sahip olduğu için (örneğin, “kimse beni sevmiyor” diye düşünmemiz üzülmemize neden olur), negatif duygular hissettiğimiz anlarda aklımızdan geçen düşünceleri fark etmek ve alternatif şekillerde düşünmeyi (daha objektif, daha gerçekçi, daha az zarar verici) öğrenmek çok önemlidir.

Negatif duygular hissettiğimiz zamanlarda yapmamız gereken ilk şey durmak, derin bir nefes almak ve otomatik bir tepki vermemektir. Durup derin bir nefes aldıktan ve otomatik bir tepki vermediğimize emin olduktan sonra duygularımızla başa çıkmamızı kolaylaştırmak için kendimize sormamız gereken çeşitli sorular vardır. “Hangi duyguyu hissediyorum?”, “Aklımdan hangi düşünceler geçiyor?”, “Tepki gösterdiğim şey ne?”, “Beni gerçekten sinirlendiren/üzzen/endişeye sokan şey tam olarak ne?”, “Ne olacağını düşünüyorum?”, “Olabilecek en kötü (ve en iyi) şey ne? Olabilecek en olası şey ne?”, “Olabilecek en kötü şeyle nasıl başa çıkarım?”, “Yaşadığım bu olay/durum benim kendimle ilgili ne anlama geliyor, ne söylüyor? Bu gerçek bir bulgu mu yoksa bir fikir mi?”, “Düşüncemi destekleyen ve desteklemeyen gerçeklikler ne?”, “Bu durumla ilgili daha gerçekçi alternatif düşünceler neler olabilir?”, “Bu duruma başka yönden bakılabilir mi?”, “Kesin olarak bilmeden, tam olarak emin olmadan hızlıca sonuca varmış olabilir miyim? Yaşananları yanlış yorumluyor olabilir miyim?”, “Zararın veya tehlikenin kafamda gerçekten olduğundan daha fazla olduğunu düşünüyor olabilir miyim?”, “Başa çıkma becerimi küçümsüyor olabilir miyim? Daha önce benzer bir durumla nasıl başa çıkmıştım?”, “Zamanımı geçmişe kafa yormakla veya gelecek hakkında endişelere dalmakla mi geçiriyorum? Şuanda nasıl düşünsem, neler yapsam iyi hissederim?”, “Başkalarının iyi yanlarını abartıp, kendimi küçümsüyor muyum? Veya negatifleri gözümde büyütüp pozitifleri görmezden mi geliyorum?”, “Duygusal olarak bu olaya dahil olmayan dışardan bir kişiye bu olay nasıl görünürdü? Bu kişi neler düşünürdü?”, “Bu durumda olan başka bir insana ben nasıl bir yorumda bulunurdum, nasıl düşünmesini, nasıl davranmasını tavsiye ederdim?”, “Bu durum karşısında her zaman ki gibi davranmamın sonuçları ne olabilir? Bu durumla başa çıkmanın başka bir yolu var mı? En yararlı ve en etkili davranış ne olabilir (benim için, durum için, ve karşımdaki kişi için)?”, “Bu şekilde davranmak prensiplerime ve değerlerime uyuyor mu?” gibi sorular sorarak ve bu sorular sayesinde gerçekçi olmayan ve bizlere zarar veren düşüncelerimizi değiştirerek ve bizler için en uygun davranış biçimlerini belirleyerek duygularımızda pozitif değişimler gerçekleştirebiliriz. Düşünceleri değiştirme konusunda da ergenlere bilgi vermek ve bu bilgileri hayatlarında uygulamaları için onları desteklemek çok önemlidir.

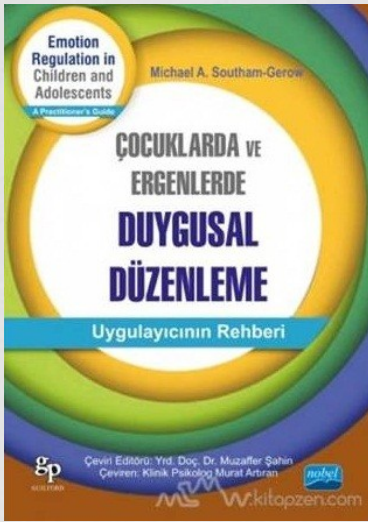


Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Egzersizi Yapmak: Bilinçli farkındalık, şu anda yaşamakta olduğumuz deneyime hiç bir yargıda bulunmadan odaklanmayı ve bu deneyimden kaçınmadan, ondan uzaklaşmaya çalışmadan veya bu deneyimin içine aşırı girmeden deneyimi farkına varmayı içerir. Hissettiğimiz duyguları farkında olmamız ve bu duyguları itip uzaklaştırmaya çalışmadan veya bu duyguların içlerinde boğulmadan onlarla başa çıkabilmemiz önemli bir duygu regülasyonu becerisidir. Hissettiğimiz duyguya odaklanıp onu uzaktan gözlemlenmek; duygumuzu dalga gibi gelip giden bir şey olarak deneyimlemek; duygumuzu itip ondan kurtulmaya çalışmadan onu kabullenmek; duygumuzu iyi veya kötü diye yargılamamak; duygumuza sıkıca tutunmamak; duygumuzu şiddetlendirmeden olduğu haliyle kalmasına çalışmak; duygularımızın bizleri tanımlamadığını hatırlamak ve duygularımızın bizleri yönlendirdiği gibi davranmama seçeneğimiz olduğunu hatırlamak negatif duygularla başa çıkmamızı kolaylaştırır. Bu nedenle, bu bilinçli farkındalık egzersizinin de ergenlere öğretilmesinde büyük yarar vardır.

Görüntü Manipülasyonu Yapmak: Bazen negatif duygularımız zihnimizde isteğimiz dışında belirmeye devam eden ve kurtulmakta çok zorlandığımız aşırı derecede üzüntü verici veya rahatsız edici bir görüntü veya resimden kaynaklanır. Bu görüntü bazen yaşadığımız bir anıyla ilgilidir, bazen de rastgele korkunç bir görüntüden ibarettir. Bu görüntüler güçlü fiziksel duymalar ve şiddetli korku, dehşet, öfke veya üzüntü gibi duygulara neden olabilir. Böyle durumlarda, negatif duygularımızı azaltmak için zihnimizdeki görüntüleri manipüle edebiliriz. Örneğin, zihnimizdeki görüntüyü bir televizyon ekranına koyduğumuzu hayal edebiliriz ve hayali bir uzaktan kumanda ile görüntüyü küçültebilir, uzaklaştırabilir, siyah beyaza dönüştürebilir, sesi kaldırabilir veya farklı bir film müziği koyabiliriz. Veya bir tabak veya güçlü şeffaf bir plastik plakayı yüzümüzle görüntü arasına koyduğumuzu hayal edebiliriz ve görüntü küçülene ve çok uzaklara gidene kadar görüntüyü yüzümüzden uzaklara doğru itebiliriz. Görüntü manipülasyonu da negatif duygularımızı azaltma konusunda etkili olduğu için ergenlere anlatılmalı ve öğretilmelidir.

Hayal Etmek: Negatif bir duygu hissettiğimizde o duyguyu vücudumuzun neresinde hissettiğimizi düşünmemiz, bu duygunun bir rengi olsaydı bu rengin ne olacağını, bir şekli olsaydı bu şeklin ne olacağını, ne büyüklükte olduğunu hayal etmemiz ve eğer kendimizi daha iyi hissetseydik duygumuzun renginin, şeklinin ne olacağını, ne büyüklükte olacağını hayal ederek yaşadığımız hissi fark etmemiz negatif duygularla baş etmemizde bizlere yardımcı olabilir. Ayrıca, depresif hissettiğimiz zamanlarda kendimizi daha önceden yaptığımız ve keyif aldığımız aktiviteleri yaparken veya yapmaktan keyif almayı arzu ettiğimiz aktiviteleri gerçekleştirirken, ve yapmamız gereken işleri başarıyla hallederken hayal etmek; ve pozitif enerji için turuncu rengini düşünmek ve turuncu nefes alıp siyah nefes verdiğimizizi hayal etmek; endişeli hissettiğimiz zamanlarda kendimizi bizleri endişeye sokan duruma başarıyla başa çıkarken ve durumun başarıyla üstesinden gelirken hayal etmek; ve sakinlik için mavi rengi düşünmek ve mavi nefes alıp kırmızı nefes verdiğimizizi hayal etmek ve kızgın hissettiğimiz zamanlarda bizleri kızdıran durumun sakince, kendimizden emin olarak ama agresifleşmeden, karşımızdaki insanların da haklarına ve fikirlerine saygı göstererek üstesinden geldiğimizi hayal etmek ve sakinlik için mavi rengi düşünmek ve mavi nefes alıp kırmızı nefes verdiğimizizi hayal etmek duygularımızda pozitif değişimler yaratmaya yardımcı olacağı için çok faydalı olacaktır. Bu nedenlerle, hayal etme tekniğinin de ergenlere öğretilmesinin büyük yararı vardır.

GünceL'in Önerdikleri



Yazar: Micheal A. Southam-Gerow
Yayınevi: Nobel Akademik Yayıncılık

“Davranışçı, bilişsel ve duygusal terapötik yöntemlerin "duygular" konusundaki özgül uygulamasını okuyucuya ayrıntılı bir şekilde açıklayan bu kitap, çocuk ve ergenlerle çalışanlara çok değerli katkılar sağlayacaktır. Kitapta, duygu biliminin buluşları ile temel alınarak oluşturulan pratik tedavi teknikleri sunulmaktadır. Michael A. Southam-Gerow'un hazırlamış olduğu bu değerli kitabın uygulama alanında bir kılavuz olarak önümüze koyduğu modellerden psikolog, psikolojik danışman, pedagoğ, psikiyatrist ve sosyal hizmet uzmanlarının, çocuk ve ergenlerle çalışan profesyonellerin çok yararlanacağına inanıyorum.”
Kitabın tanıtım bülteninden .



Adres: Bağdat Cad. Çatalçeşme Palas Apt.
B Blok No:478/16 Çatalçeşme / Suadiye
Telefon: 0216 380 76 85
Faks: 0216 380 78 02
Cep Tel: 0506 323 78 85

www.guncedanismanlik.net

facebook.com/guncedanismanlik

twitter.com/guncedanismanlik