

🌱 DUYGU DÜZENLEME ETKİNLİĞİ

Duygu Farkındalığı

- Bugün ya da son 24 saat içinde yaşadığın üç duyguyu isimlendirebilir misin?
- Bu duygulardan hangisi en yoğun hissettirdi?
- Bu duyguyu ne tetikledi?
- Bu duygu bedenini nasıl etkiledi? (örneğin: gerginlik, kalp atışı, enerji seviyesi)
- Bu duyguyu gizlemeye mi çalıştın yoksa ifade ettin mi? Neden?

🔍 Derinleştirici Sorular:

- Duygularını isimlendirmek senin için kolay mı, zor mu?
- Büyürken öfke, üzüntü ya da korku gibi duygular aile içinde nasıl karşılanırdı?

Durum – Duygu – Tepki Haritası

Durum (Tetikleyici)	Hissedilen Duygu	Otomatik Tepki	İşe yaradı mı?
Örnek: Arkadaşımın eleştirisi	Utanç	Kaçınmak	Pek işe yaramadı

🔍 Derinleştirici Sorular:

- Seni neredeyse her zaman güçlü duygulara iten belirli durumlar var mı?
- Bazen duygusal tepkilerin seni şaşırtıyor mu ya da fazla mı yoğun geliyor?
- Hangi anlarda duygularını kontrol etme becerinin daha güçlü olduğunu hissediyorsun? Hangi anlarda daha zayıf?

DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ

İçsel Konuşma / Bilişsel Yeniden Çerçeveleme :

- “Kendimi bunalmış hissettiğimde, kendime şunu hatırlatabilirim: _____.”
→ (örneğin: “Bu duygu geçecek.” / “Daha önce de böyle hissetmiş ve başa çıkmıştım.”)
- “Kendimi ‘başarısızım’ diye düşünürken, bu düşüncüyü şöyle dönüştürebilirim: _____.”
→ (örneğin: “Yeni şeyler öğreniyorum ve uyum sağlıyorum.”)
- “Kendime daha şefkatli bir şekilde şunu söyleyebilirim: _____.”
→ (örneğin: “Şu anda elimden gelenin en iyisini yapıyorum.”)
- “Bu şekilde hisseden bir arkadaşımın konuşuyor olsaydım, ona şöyle derdim: _____.”
→ (İçsel konuşmayı yumuşatmak için yararlıdır.)
- “Biliyorum ki bu duygu bana bir şey anlatmak istiyor. Belki de şunu söylüyor: _____.”
→ (örneğin: “Dinlenmeye ihtiyacım var.” / “Fark edilmek istiyorum.”)

Zihinsel Perspektif Değiştirme :

- “Bu duygu şu an çok güçlü geliyor ama 24 saat sonra muhtemelen şöyle hissedeceğim: _____.”
“Duruma daha geniş bir çerçeveden bakarsam fark edebilirim ki: _____.”
- “Bu anda en bilge halim olsaydım ne yapardım?” → _____

Bedensel Stratejiler :

- “Kendimi [örneğin: kaygılı] hissettiğimde, uygulayabileceğim bir topraklama egzersizi: _____.”
- (örneğin: “5-4-3-2-1 tekniği,” “derin nefes,” “yüzüme soğuk su çarpma”)
- “Vücudumdaki gerginliği azaltmak için şunu yapabilirim: _____.”
- (örneğin: “esneme,” “yürüyüş,” “dans,” “kas gevşetme egzersizi”)
- “Kendimi sıkışmış hissettiğimde bedenimle yeniden bağlantıya şöyle geçebilirim: _____.”
- (örneğin: “bedensel duyumu isimlendirmek,” “elimi kalbime koymak”)

Yaratıcı ve Davranışsal Stratejiler :

- “Sözcüklerin yetmediği zamanlarda kendimi şunlarla ifade edebilirim: _____.”
- (örneğin: “çizim,” “müzik,” “kolaj,” “hareket”)
- “Duygusal durumumu değiştirmek istediğimde şunu deneyebilirim: _____.”
- (örneğin: “duş almak,” “ortamı değiştirmek,” “mum yakmak”)
- “Bana güven veren küçük bir ritüel: _____.”
- (örneğin: “yavaşça çay içmek,” “5 dakika yazmak,” “dışarı çıkmak”)
- “Duygusal olarak taşkın hissettiğimde kendim için koyabileceğim bir sınır: _____.”
- (örneğin: “Sinirliken mesajlara cevap vermemek.”)

İlişkisel ve Destek Odaklı Stratejiler :

- “Duygusal olarak zorlandığımda ulaşabileceğim biri: _____.”
- “Destek istediğimde şunu söylemek bana iyi gelir: _____.”
- (örneğin: “Lütfen sadece dinle, çözüm üretmeye çalışma.”)
- “Konuşmakta zorlandığımda bile şu şekilde bağlantı kurabilirim: _____.”
- (örneğin: “kısa bir mesaj atmak,” “fotoğraf ya da şarkı paylaşmak”)

Gelecek ve Değer Odaklı Stratejiler:

- “Duygularımı iyi bir şekilde düzenlediğimde, şu değerlerime daha yakın olurum: _____.”

→ (örneğin: “Sabırlı bir ebeveyn olmak,” “İşyerinde daha sakin kalmak”)

- “Daha bilinçli tepki vermek istediğim bir duygu: _____, çünkü: _____.”
- “Bu duyguyu düzenleyebilmek, beni şu hedefe yaklaştırır: _____.”

→ (örneğin: “Sağlık hedeflerim,” “Bağ kurmak,” “Daha az pişmanlık yaşamak”)