

# Duygular Nereden Gelir?

Duygular, çevremizde olup bitenlere verdiğimiz tepkilerdir. Düşündüğümüz ve yaptığımız her şeyin sonucunda bir duygu hissederiz.



Gün boyu birçok farklı duygu yaşarız. Çevremizde olup bitenler, düşüncelerimiz ve yaptıklarımız sürekli değiştiği için duygularımız da değişir.

Bazı duygular rahatsız edici, bazıları rahatlatıcı olabilir.



Duygular gelir, bir süre kalır ve sonra da giderler. Belki bunu bilmek bile hoşuna gitmeyen duygularla baş etmene yardımcı olabilir.



Örneğin kendini kızgın mı hissediyorsun? Biraz bekleyince kızgınlığının geçeceğini bilersen kızgınken daha sakin kalabilirsin.



Gün içinde hissettiğimiz bazı duygular çok güçlü değildir. Bazen de öyle güçlü bir duygu hissederiz ki, bu duygu bizi etkisi altına alır. Başka hiçbir şey düşünemez oluruz.

Sen de böyle güçlü bir duygu hissedersen önce onun hangi duygu olduğunu bulmayı dene. Sonra bu duygu hakkında neler yapabileceğini düşün. Dergimizin 10, 11 ve 19. sayfalarında da bu tür durumlarda yapabileceklerinle ilgili bazı ipuçları bulabilirsin.

Duygularımız, davranışlarımızı etkiler. Ama bir duygunun etkisi altındayken nasıl davranacağımızı kendimiz belirleyebiliriz.



Biliyor musun, duygularımızı gösterme biçimlerimiz biz büyüdükçe değişir...

Örneğin yeni doğmuş bebekler bir sorun olduğunda genellikle ağlar. Kendilerini nasıl hissettiklerini ya da neye ihtiyaç duyduklarını anlamak bazen güç olabilir.

Bezini değiştirme zamanı gelmiş olmasın?

Acaba karnı mı acıktı?



Büyüyüp bebeklikten çıkınca duygularımızı daha iyi belli ederiz. Ama bazen bu duyguları neden hissettiğimizi bilemeyiz.



Biraz daha büyüyünce duygularımızı tanımayı ve daha iyi ifade etmeyi öğreniriz. Ayrıca, başkalarının da tıpkı bizim gibi duyguları olabildiğini fark ederiz.

