



MODÜL 4

SORUMLU ÇEVİRİMİÇİ DAVRANIŞI VE SOSYO- DUYGUSAL ÖĞRENMEYİ TEŞVİK ETME



erasmediah.eu



Co-funded by
the European Union



Ders 4.3

Duygusal Düzenleme Becerilerinin Geliştirilmesi



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

Ders 4.3

Süre: 40 Dakika

Hedefler:

- Gençlerin zorlu durumlarda duygularını tanıma ve etkili şekilde yönetme becerilerini geliştirmek.
- Öz farkındalığı ve duygusal tetikleyicilerin anlaşılmasını teşvik etmek.
- Öz düzenleme ve stres yönetimi için uygulanabilir stratejiler öğretmek.
- Kişilerarası ilişkilerde başkalarının duygularına karşı empati ve saygıyı geliştirmek.

Temel Mesaj(lar):

- Duygular, insan deneyiminin doğal ve değerli bir parçasıdır; ancak bu duygulara nasıl tepki verdiğimiz, davranışlarımızı ve ilişkilerimizi şekillendirir.
- Duyguları tanımak ve adlandırmak, onları etkili bir şekilde yönetmenin ilk adımıdır.
- Farkındalık geliştirme, derin nefes alma ve olumlu iç konuşma gibi teknikler, duygusal düzenlemeyi güçlendirebilir.
- Başkalarının duygularına karşı empati kurmak, sosyal bağları kuvvetlendirir ve çatışmaları azaltır.
- Duygusal düzenleme pratiğiyle, bireyler hem kişisel hem de dijital ortamlarda daha olumlu ve yapıcı etkileşimler kurabilirler.



DERSİN TÜRÜ





Derse Genel Bakış

Bu derste, çevrim içi davranışlar bağlamında duygusal düzenleme kavramını inceleyeceğiz. Birlikte, duyguların dijital ortamlardaki etkileşimlerimizi nasıl etkilediğini ve düzenlenmemiş duyguların örneğin çevrim içi çatışmalar veya dürtüsel tepkiler gibi sonuçlarını ele alacağız.

Bu oturumda, çevrim içi ortamlarda empati, öz denetim ve olumlu iletişimi teşvik edecek stratejiler sunulacaktır.

Atölye Çalışması Dört Adımda Gerçekleştirilecektir:

- 1: Duygusal Düzenlemeye Giriş (5 Dakika)
- 2: Duygusal Tetikleyiciler ve Tepkileri Keşfetmek (15 Dakika)
- 3: Grup Etkinliği: Duygusal Düzenleme Stratejilerini Uygulama (15 Dakika)
- 4: Yansıtma ve Temel Çıkarımlar (5 Dakika)



1 Adım

Duygusal Düzenlemeye Giriş (5 Dakika)

Duyguları yönetmek ve düzenlemek, yaşamın zorluklarıyla başa çıkmak ve kişisel gelişimi desteklemek için kritik bir beceridir. Yetişkinler için duygusal düzenleme, stresle başa çıkmada, anlamlı ilişkiler kurmada ve akademik ya da entelektüel başarıyı artırmada önemli bir rol oynar. Araştırmalar, etkili duygusal düzenleme stratejilerinin pozitif ruh sağlığı ve uyumlu davranışlarla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Silvers ve ark., 2012). Yoga gibi uygulamaların, fiziksel aktivitenin ötesinde duygusal düzenleme becerilerini geliştirdiği kanıtlanmıştır (Daly ve ark., 2015). Ayrıca, bu beceriler zorlu durumlarla karşılaşıldığında bilişsel performansı ve psikolojik dayanıklılığı artırmaktadır (Wills ve ark., 2016).

Duygusal düzenleme becerilerinin geliştirilmesi, hem kişisel hem de profesyonel yaşamda daha yüksek başarı ve iyi oluş için anahtardır.





1 Adım

Duygusal Düzenlemeye Giriş (5 Dakika)

Haydi şimdi videoyu izleyelim:

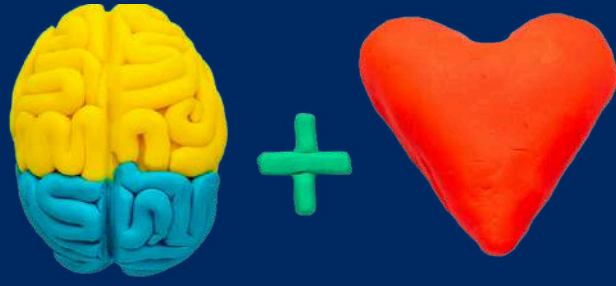
Duygularını Sakinleştirmek

“Şimdi, yoğun duygularla başa çıkma ve duygusal dengeyi yeniden kazanma stratejilerini ele alan bir video izleyeceğiz.”

İzlerken, güçlü duygusal tepkilere neden olan durumlara dikkat edin ve insanların bu duygularla nasıl başa çıktığını gözlemleyin. Videodaki herhangi bir örnek sizin deneyimlerinize benziyor mu? Duygularınızı kontrol etmenin zor olduğu anlar yaşadınız mı?

Şu soruyu düşünün: Duygularımızı yatıştırmayı öğrenmek, ilişkilerimizi ve genel iyi oluşumuzu nasıl geliştirebilir?

Video sona erdiğinde, düşüncelerinizi duymayı çok isterim: Size en çok ne dokundu? Ve bu stratejileri günlük yaşamda nasıl uygulayarak daha olumlu ve yapıcı tepkiler verebiliriz?



1 Adım Duygusal Düzenlemeye Giriş (5 Dakika)

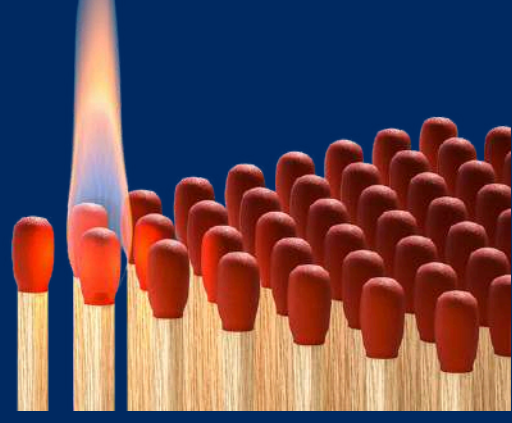
Duygularımızı nasıl yönettiğimizin yalnızca kendi iyi oluşumuzu değil, aynı zamanda ilişkilerimizin kalitesini de etkilediğini biliyor muydunuz? Araştırmalar, duyguları düzenlemede yaşanan zorlukların artan çatışmalara, stres düzeyinin yükselmesine ve hatta uzun vadeli ilişkisel gerginliklere yol açabileceğini göstermektedir (Gross, 2015). Eleştiri ya da fikir ayrılığı gibi zorluklarla karşılaştığımızda, bilişsel önyargılar veya anlık tepkiler nedeniyle duygular şiddetlenebilir; bu da etkili iletişimi zorlaştırır (Linehan, 1993). Sonuç olarak yanlış anlamalar, hayal kırıklığı ve hatta yalnızlık hissi ortaya çıkabilir.

Ancak, duygusal düzenleme becerilerinin geliştirilmesi örneğin tepki vermeden önce durmak, tetikleyicileri tanımak ve sakinleştirici teknikler kullanmak bu tür durumlarla başa çıkma şeklimizi tamamen değiştirebilir (Koole, 2009). Tepki vermek yerine yanıt vermeyi öğrenerek, güveni artırabilir, ilişkileri güçlendirebilir ve karşılıklı saygı ile anlayışın geliştiği bir ortam yaratabiliriz.

Birlikte düşünelim:

- Duygularınızın sizi kontrol ettiği bir an yaşadınız mı?
- Bu durum süreci nasıl etkiledi?
- Benzer anlarda daha sakin ve net yaklaşabilmek için hangi stratejiler size yardımcı olabilir?

2 Adım



Duygusal Tetikleyicileri ve Tepkileri Keşfetmek (15 Dakika)

Dürtüsel çevrim içi davranışların örneğin ani tepkisel yorumlar ya da çözüme kavuşmayan dijital çatışmaların duygusal iyi oluş üzerinde önemli etkiler yaratabileceğini biliyor muydunuz?

Araştırmalar, sık sık olumsuz çevrim içi etkileşimler yaşayan bireylerin daha yüksek düzeyde stres, anksiyete ve yalnızlık hissi bildirdiğini ortaya koymaktadır (Sampasa-Kanyinga & Hamilton, 2015). Örneğin, bir kişi siber zorbalığa uğradığında ya da çevrim içi tartışmalarda saldırgan bir dille karşılaştığında; öfke, üzüntü veya hayal kırıklığı gibi duygusal tepkiler tetiklenebilir.

Dahası, çevrim içi platformların kamusal doğası bu duyguları daha da şiddetlendirebilir çünkü insanlar yalnızca bir kişi tarafından değil, geniş bir izleyici kitlesi tarafından yargılandığını hissedebilir.

Ek olarak, araştırmalar dijital platformlarda algılanan anonimliğin, kişilerin kendilerini yüz yüze ortamlardan çok daha açık ve zaman zaman daha agresif ifade etmelerine neden olduğunu göstermektedir (Suler, 2004). Bu durum, küçük anlaşmazlıkların büyük çatışmalara dönüşmesine yol açabilir ve yalnızca doğrudan taraf olan bireylere değil, çevrim içi toplulukların genel yapısına da zarar verebilir.



Duygusal Tetikleyicileri ve Tepkileri Keşfetmek (15 Dakika)

Çevrim içi ortamlarda duygusal düzenleme, bu olumsuz sonuçları hafifletmede önemli bir rol oynayabilir. Yanıt vermeden önce kısa bir duraksama, olumsuz yorumları yapıcı bir şekilde yeniden çerçeveleme ya da tartışmadan geçici olarak uzaklaşma gibi tekniklerin etkili olduğu kanıtlanmıştır (Chen ve ark., 2016).

Ayrıca, dijital empati geliştirmek yani başkalarının duygularını fark edip saygı göstermek anlayışı güçlendiren ve çatışmaları azaltan güçlü bir araçtır (Blomfield Neira ve ark., 2018).

Şimdi birlikte düşünelim:

- Hızla büyüyen bir çevrim içi tartışmaya tanık olduğunuz ya da dahil olduğunuz bir anı hatırlıyor musunuz?
- Bu durumda hangi duygusal tetikleyiciler vardı ve insanlar nasıl tepkiler verdi?
- Sizce bu durumu yatıştırmak veya daha olumlu bir etkileşime dönüştürmek için hangi stratejiler işe yarayabilirdi?
- Duygusal tetikleyicilerimizi tanıyarak ve düşünerek yanıt verme becerimizi geliştirerek, daha destekleyici ve saygılı bir dijital topluluk oluşturabiliriz.





2 Adım

Duygusal Tetikleyicileri ve Tepkileri Keşfetmek (15 Dakika)

ETKİNLİK İÇİN DUYGUSAL TETİKLEYİCİ MADDELER LİSTESİ

1. Bir arkadaşın, grup sohbetinde seninle ilgili pasif-agresif bir yorum paylaşması
2. Çevrim içi ortamda paylaştığın bir kişisel görüşe karşı sert eleştiri alman
3. Bir iş arkadaşının seni önemli bir e-posta zincirinden hariç tutması
4. Takım arkadaşının teslim tarihini kaçırmaması ve bu durumun senin iş yükünü artırması
5. Arkadaşlarının aralarında özel bir şaka paylaşması ve senin dışlanmış hissetmen
6. Yanlışlıkla bir mesajı farklı bir gruba gönderip mahcup olman
7. Çevrim içi bir toplantı ya da tartışma sırasında sözünün kesilmesi ya da görüşünün önemsenmemesi





2 Adım

Duygusal Tetikleyicileri ve Tepkileri Keşfetmek (15 Dakika)

Çevrim İçi Etkileşimlerde Duygusal Tetikleyicileri Anlamak

Bir kişi çevrim içi bir konuşmada duygusal tepki verdiğinde ne olur? Hiç çevrim içi bir anlaşmazlığın ya da yanlış anlamamanın ne kadar hızlı büyüyebildiğini fark ettiniz mi? Çoğu zaman, ani ve düşünülmeden yapılan bir yorum, duyguların yoğunlaşmasına ve çatışmaya yol açabilir. Bu etkileşimler önemsiz gibi görünse de, hem bireyler hem de dijital topluluklar üzerinde kalıcı etkiler bırakabilir. Duygular kontrol edilmediğinde, çevrim içi ortamlarda yapılan sert eleştiriler veya pasif-agresif tepkiler, hayal kırıklığı, üzüntü ya da öfke gibi duygulara neden olabilir. Bu tür duygusal tetikleyiciler, yalnızca doğrudan etkilenen kişiyi değil, aynı zamanda konuşmanın tonunu ve topluluk içindeki güven duygusunu da etkileyebilir.



Duygusal Tetikleyicileri ve Tepkileri Keşfetmek (15 Dakika)

Çevrim İçi Etkileşimlerde Duygusal Tetikleyicileri Anlamak

Haydi bunu grupça birlikte değerlendirelim:

- Sizce çevrim içi etkileşimler neden sıklıkla yanlış anlamalara ya da yoğun duygusal tepkilere yol açıyor?
- Bu tür duygusal tetikleyiciler, bir kişinin çevrim içi davranışlarını veya dijital ortamdaki ilişkilerini nasıl etkileyebilir?
- Dürtüsel tepkiler vermek yerine, nasıl durup düşünerek daha bilinçli ve yapıcı yanıtlar verebiliriz?

Grup Etkinliği:

Katılımcılar küçük gruplara ayrılır ve her grup, çevrim içi bir ortamda yaşanmış duygusal tetikleyici bir senaryoyu analiz eder. Her grup aşağıdaki noktaları ele alır:

1. Hangi duyguların tetiklenme olasılığı yüksektir?
2. Bu duyguların birey ve grup üzerinde kısa ve uzun vadeli etkileri neler olabilir?
3. Durumu yapıcı bir şekilde ele almak veya yatıştırmak için uygulanabilecek bir strateji nedir?

Senaryo Örnekleri:

- Kamuya açık bir forumda yaptığınız yapıcı yoruma karşılık olarak sert bir yanıt almak
- Önemli kararların alındığı bir grup sohbetinde dışarıda bırakıldığınızı fark etmek
- Üyesi olduğunuz dijital toplulukta iki kişi arasında hararetli bir tartışmaya tanık olmak



2 Adım

Duygusal Tetikleyicileri ve Tepkileri Keşfetmek (15 Dakika)

Çevrim İçi Etkileşimlerde Duygusal Tetikleyicileri Anlamak

Gruplarınızda duygusal olarak tetikleyici çevrim içi davranış örneklerini tartıştıktan sonra, her biriniz düşüncelerinizi paylaşacaksınız. Örneğin şöyle diyebilirsiniz:

“Bu davranışın duygusal olarak tetikleyici olduğunu fark ettik çünkü aşırı eleştirel bir dil kullanılmış, empati gösterilmemiş ve çatışmayı çözmek yerine daha da büyötmüş.”

Haydi şimdi birlikte, çevrim içi ortamlarda sıklıkla karşılaşılan bazı duygusal tetikleyici **“kırmızı bayrakları”** belirleyelim:

- Bir kişinin fikirleri veya davranışları yerine doğrudan kişiliğine yönelik saldırı içeren yorumlar
- Aşırı olumsuz ya da duygusal yüklü dil kullanarak karşı tarafı provoke etmeyi veya incitmeyi amaçlayan ifadeler
- Çatışmayı yatıştırmak yerine daha da körükleyen paylaşımlar veya mesajlar
- Karşı tarafın duygularını ya da bakış açısını anlamaya çalışmayan, empati göstermeyen tepkiler



Duygusal Düzenleme Stratejilerini Uygulama Grup Etkinliği

şimdi çevrim içi etkileşimlerdeki duygusal tetikleyicileri ve tepkileri incelediğimize göre, duyguları düzenlemek ve çatışmalara yapıcı bir şekilde yaklaşmak için belirli tekniklere odaklanalım.

Bu stratejiler, tepkilerinizi y netmenize ve dijital ortamlarda daha sağlıklı bir iletişimi teşvik etmenize yardımcı olacaktır.

Daha önce tartıştığımız bazı senaryolara tekrar döneceğiz duygusal olarak tetikleyici durumların veya çatışmaların yaşandığı örnekler ve bu stratejileri uygulayacağız:

- **Durumu Anlamak:** Olayın içinde yer alan herkesin duygularını ve bakış açılarını düşünün. Birisi neden  z lm ş ya da savunmaya geçmiş olabilir?
- **Tırmanma Unsurlarını Belirlemek:** atışmayı alevlendiren kelimeler veya davranışlar nelerdi? Bu durumlar önlenebilir miydi?
- **Olumlu Tepkiler Seçmek:** Duygusal ya da dürtüsel tepkiler yerine, sakin ve saygılı bir iletişim nasıl sağlanabilirdi? Durumu yatıştırmak için ne söyleyebilir veya ne yapabilirdiniz?



Duygusal Düzenleme Stratejilerini Uygulama Grup Etkinliği

 evrim içi ortamlarda duygusal olarak tetikleyici durumlar veya çatışmalar ortaya çıktığında örneğin sert eleştiriler, yanlış anlamalar ya da tırmanan tartışmalar gibi duygularınızı düzenlemeyi öğrenmek ve yapıcı bir şekilde yanıt vermek son derece önemlidir.

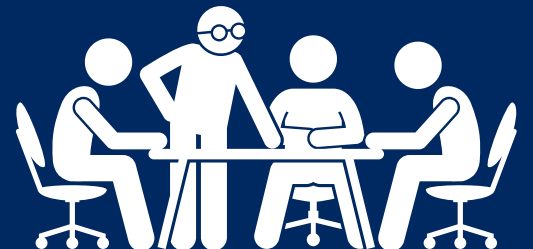
Nasıl ki bir problemi çözmek için mantıklı adımlar izliyorsak, duygusal tepkileri yönetmek ve olumlu bir ortam oluşturmak için de belirli teknikler kullanabiliriz.

İşte duyguları düzenlemek ve çatışmaları yapıcı biçimde çözmek için kullanabileceğiniz    strateji:

1. Dur ve Değerlendir:

Yanıt vermeden önce kısa bir duraksama yapın ve durumu değerlendirin. şu sorular üzerinde düşünün:

- şu anda hangi duyguları hissediyorum?
- Aldığım mesajın tonu nasıl?
- Bu durumu daha da alevlendirmek yerine nasıl yatıştırıcı bir şekilde yanıt verebilirim?



Duygusal Düzenleme Stratejilerini Uygulama Grup Etkinliği

2. Bakış Açılarını Kabul Et:

Tartışmalarda farklı bakış açılarını anlamaya çalıştığımız gibi, kısa bir duraksama yaparak karşı tarafın duygularını ya da perspektifini düşünün. Empati, gerginliği azaltmada önemli bir rol oynar. Örneğin:

- Bu konunun senin için önemli olduğunu görebiliyorum. Hadi bunu sakın bir şekilde ele alalım.
- Sanırım birbirimizi yanlış anladık ne demek istediğimizi netleştirebilir miyiz?

3. Saygılı İletişimi Seç:

Dürtüsel ve duygusal tepkiler yerine, saygılı ve yapıcı bir dil kullanın. Örnekler:

- Eleştiriye eleştiriyle karşılık vermek yerine:
- Geri bildirimin için teşekkür ederim. Bunu yapıcı bir şekilde tartışalım.
- Suçlama yerine çözüm odaklı yaklaşmak:
- Nerede sorun çıktığını görebiliyorum. Buradan nasıl ilerleyebiliriz?

Grup Uygulaması:

Gruplarınızda, daha önce tartıştığımız senaryolara geri dönün. Her bir senaryo için şu noktaları belirleyin:

- Durumda yer alan duygusal tetikleyiciler nelerdir?
- Bu teknikler çatışmayı nasıl yatıştırabilir?
- Empati, saygı ve problem çözme içeren yapıcı bir yanıt ne olabilir?

Duygusal Düzenleme Stratejilerini Uygulama Grup Etkinliği (15 Dakika)



ETKİNLİK YÖNERGESİ

Gruplarınızda, daha önce verilen çevrim içi çatışma senaryolarını analiz edin ve aşağıdaki başlıkları içeren kısa bir sunum hazırlayın:

1. Kullandığınız Teknikler:

- Olayda yer alan herkesin bakış açılarını anlamaya odaklandınız mı?
- Olumsuz ya da yargılayıcı dili, nasıl sakin ve saygılı bir iletişimle değiştirdiniz?
- Durumu yatıştırmak ve karşılıklı anlayışı geliştirmek için hangi adımları attınız?

2. Belirlediğiniz Kırmızı Bayraklar:

- Çatışmayı tırmandıran unsurlar nelerdi? (örneğin: sert ifadeler, duygusal tepkiler, empati eksikliği)
- Bu davranış neden zararlıydı ve bu durum, olaya dahil olan bireyler üzerinde ne tür duygusal etkiler yaratabilir?

3. Önerdiğiniz Çözüm ve Etkisi:

- Grubunuzun önerdiği çözüm nedir ve bu çözüm, çatışmanın temel nedenini nasıl ele alıyor?
- Bu çözüm, daha nazik ve empatik bir çevrim içi ortamın oluşmasına nasıl katkı sağlar?

Yansıtma Soruları:

- Bu stratejileri gerçek hayatta uygulamak, daha sağlıklı iletişim alışkanlıkları kurmanıza nasıl yardımcı olabilir?
- Duygusal düzenlemenin, çatışmaları etkili bir şekilde çözmedeki rolü hakkında ne öğrendiniz?



4 Adım

Yansima ve Temel Çıkarımlar

Bugünkü oturumu sonlandırmadan önce, duygusal düzenleme ve yapıcı yanıtlar konusunda öğrendiğimiz beceri ve stratejiler üzerine biraz düşünelim.

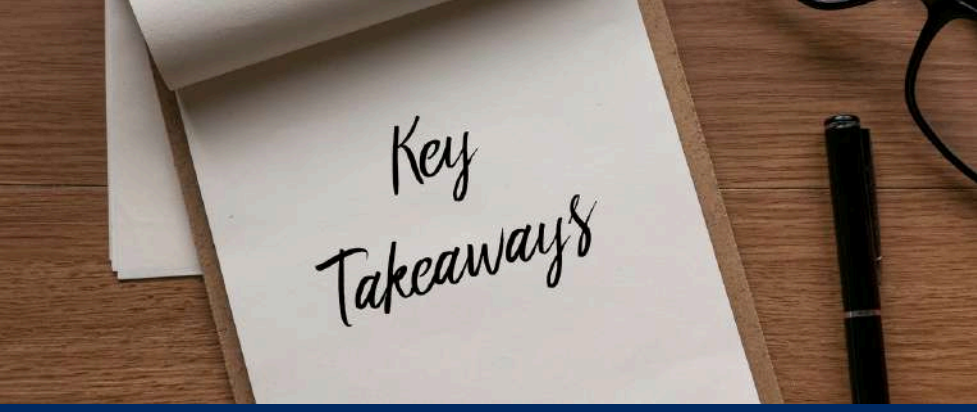
İşte herkes için bir soru:

“Çevrim içi ortamda duygusal olarak yoğun bir duruma tanık olduğunuz ya da bizzat yaşadığınız bir anı hatırlıyor musunuz? Bu durum size kendinizi nasıl hissettirdi ve bugün incelediğimiz stratejiler, gelecekte bu tür durumlara daha etkili yanıt vermenize nasıl yardımcı olabilir?”

Kendini paylaşmaya hazır hissederseniz, el kaldırarak şu noktalara değinebilir:

- Bugün öğrendiğiniz ve günlük etkileşimlerinizde uygulamayı planladığınız bir strateji ya da içgörü nedir?
- Empati kurmak, sakin iletişim kurmak veya farklı bakış açılarını anlamaya çalışmak, çevrim içi ortamlarda daha olumlu bir atmosferin oluşmasına nasıl katkı sağlayabilir?





Key
Takeaways

Temel Çıkarım Özeti

Haydi bugün öğrendiğimiz duygusal düzenleme becerileri ve çevrim içi çatışmalarla başa çıkma stratejilerini birlikte özetleyelim:

Tepki Vermeden Önce Dur: Duygularınızı tanımlamak ve durumu değerlendirmek için kendinize bir an verin. Sakin ve düşünülmüş bir tepki, gereksiz bir çatışmanın önüne geçebilir. Empati Uygulayın: Duruma karşı tarafın bakış açısından bakmaya çalışın. Onların duygularını ve niyetlerini anlamak, çatışmayı yatıştırmaya ve destekleyici bir ortam oluşturmaya yardımcı olur.

Saygılı İletişimi Tercih Edin: Yargılayıcı ya da olumsuz ifadelerden kaçının. Tepkisel sözler yerine olumlu ve yapıcı yanıtlar kullanarak anlamlı bir diyalog teşvik edin.

Duygusal Tetikleyicileri Tanıyın: Hangi durumların ya da ifadelerin sizde duygusal tepkiler doğurabileceğini fark edin. Bu tetikleyicileri tanımak, tepkilerinizi etkili bir şekilde yönetmenizi sağlar.

Olumlu Etkileşimleri Teşvik Edin: Örnek olun. Dijital etkileşimlerinizde nazik ve anlayışlı bir tutum sergileyin. Çevrim içi ortamda duygusal olarak zararlı davranışlara tanık olduğunuzda, başkalarına destek olun.



Gençlik çalışanları, eğitimciler ve öğretmenlere yönelik yönergeler

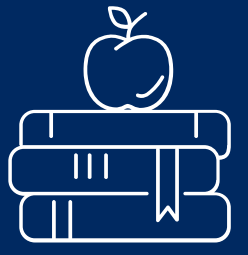
Hedef:

Bu ders, gençlik çalışanlarının, eğitimcilerin ve öğretmenlerin katılımcılara duygusal düzenlemenin temellerini ve günlük yaşamda neden önemli olduğunu öğretmelerine yardımcı olmak amacıyla hazırlanmıştır. Odak noktası, duygusal tetikleyicilerin tanınması, öz farkındalığın geliştirilmesi ve zorlu durumlara yapıcı tepkiler verilmesinin teşvik edilmesidir. Etkileşimli tartışmalar ve basit etkinlikler aracılığıyla, katılımcılar duygularını etkili bir şekilde yönetmek için uygulanabilir stratejiler öğreneceklerdir.

Gerekli Materyaller:

- Projektör ve ekran
- Hoparlörler
- Duygusal düzenleme tekniklerini içeren bilgi föyleri
- Senaryoların yer aldığı yansıtma kartları (grup tartışmaları için)
- Not defteri veya kâğıt
- Kalemler veya kurşun kalemler
- Duygusal tetikleyicileri ve tepkileri belirlemek için renkli kalemler veya çıkartmalar





1 Adım: Duygusal Düzenlemeye Giriş (5 Dakika)

Karşılama ve Giriş

Katılımcıları içten bir şekilde karşılayın ve destekleyici bir ortam oluşturun. Oturumun amacını tanıttığınız duygusal düzenlemenin temellerini anlamak ve duygularımızı yönetmenin hem dijital hem de gerçek yaşam etkileşimlerimizi nasıl olumlu etkileyebileceğini keşfetmek. Oturum adımlarını kısaca açıklayın ve tartışmayı başlatmak üzere bir video kaynağı sunun.

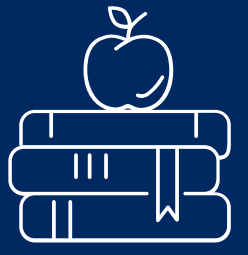
Video Gösterimi

Önerilen Video: “Cooling Down Your Emotions With DBT Emotion Regulation Skills” (Bu video YouTube gibi platformlarda ya da eğitim kaynaklarında bulunabilir.)

Alternatif Dil Kaynakları (6 dilde mevcuttur):

- **İtalyanca:** Duygusal farkındalık ve düzenleme stratejilerine dair kaynaklar için Media Education Foundation'ı ziyaret edin.
- **Yunanca:** Sosyal etkileşimlerde duygu yönetimine odaklanan içerikler için Yunanistan Güvenli İnternet Merkezi'nin kaynaklarını keşfedin.
- **Macarca:** Duygusal zeka ve öz düzenleme araçları için Macaristan Güvenli İnternet Programı'na başvurun.
- **Lehçe :** Duygusal dayanıklılık geliştirme ve olumlu iletişim üzerine NASK'ın eğitim içeriklerine erişin.
- **Türkçe:** Duygusal düzenleme ve çatışma çözümü konularını anlamak için BTK Güvenli İnternet Kaynakları'ndan yararlanın.
- **İspanyolca:** Dijital ortamlarda empati ve duygusal farkındalığı teşvik eden videolar için PantallasAmigas'ı inceleyin.





1 Adım: Duygusal Düzenlemeye Giriş (5 Dakika)

Videonun Amacını Açıklayın

Videoyu tanıtırken, duyguları tanımanın ve yönetmenin, olumlu etkileşimleri sürdürmede ne kadar önemli olduğunu vurgulayın.

Katılımcıları, küçük ama etkili adımların örneğin bir an durup düşünmek ya da karşı tarafa anlayış göstermek gibi çatışmaları nasıl yatıştırabileceğini ve daha sağlıklı ilişkiler kurulmasına nasıl katkı sağlayabileceğini düşünmeye teşvik edin.

Temel Tartışma Noktaları:

- Düzenlenmeyen duygular (örneğin öfke veya hayal kırıklığı), zorlu durumlarda davranışlarımızı ve iletişimimizi nasıl etkiler?
- Duygusal patlamaların, ilişkiler ve grup dinamikleri üzerinde ne tür etkileri olabilir?
- Empati ve sakin iletişim gibi duygusal düzenleme stratejileri, etkileşimleri nasıl iyileştirir ve güveni nasıl artırır?





2 Adım: Duygusal Tetikleyicileri ve Tepkileri Keşfetme (15 dk)

Etkinlik:

Katılımcılar, çevrim içi ve iş ortamlarında karşılaşılan gerçek yaşam senaryoları üzerinden duygusal tetikleyicileri keşfedeceklerdir. Grup tartışmaları yoluyla, bu senaryoların bireyler ve topluluklar üzerindeki etkisini analiz edecek ve bu tür durumları yönetmek için yapıcı stratejiler önereceklerdir.

Yönergeler:

Senaryo Dağıtımı:

Duygusal Tetikleyici Maddeler, küçük gruplara dağıtılır. Her gruba bir senaryo atanır. Örnek senaryolar:

- “Arkadaşının grup sohbetinde senin hakkında pasif-agresif bir yorum paylaşması”
- “Yanlışlıkla mesajı farklı bir grup sohbetine gönderip mahcup olmak”

Grup Tartışması:

Gruplar, kendilerine verilen senaryoyu aşağıdaki başlıklar altında tartışır:

- **Tetikleyiciyi Belirleme:** Bu durum hangi duyguları tetikleyebilir? (örneğin: hayal kırıklığı, mahcubiyet, öfke)
- **Bireysel Etki:** Bu davranış, bireyin ruh sağlığını veya duygusal iyilik hâlini nasıl etkileyebilir?
- **Toplumsal Etki:** Bu durumun, ilişkiler ve grup dinamikleri üzerinde potansiyel sonuçları nelerdir?
- **Yapıcı Stratejiler:** Bireyler ya da gruplar, durumu olumlu bir şekilde ele almak ve çözmek için hangi adımları atabilir?





2 Adım: Duygusal Tetikleyicileri ve Tepkileri Keşfetme (15 dk)

Paylaşım ve Tartışma:

Her grup, analizini sunar ve özellikle şu başlıklara odaklanır:

- Duygusal tetikleyiciler
- Olası etkiler
- Önerilen yapıcı stratejiler

Genel Tartışmayı Yönlendirin:

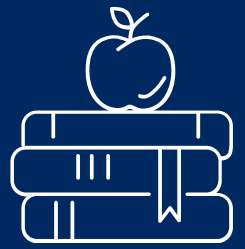
Kapanış tartışmasını şu sorular etrafında şekillendirin:

- Duygusal tetikleyicileri anlamak, çatışma çözümünde neden kritik bir rol oynar?
- Bu tür davranışlar, düşünülmeden bırakıldığında nasıl hızla büyüyebilir?
- Empati kurmanın ve sakin iletişimin, duygusal yoğunluğu yüksek durumlarda nasıl çözüm getirdiğini konuşun.

Yansıtma Soruları:

- Zorlayıcı durumlarda duygusal tetikleyicileri tanımak, tepkilerimizi düzenlememize nasıl yardımcı olur?
- Hem çevrim içi hem de yüz yüze ortamlarda daha güçlü ve olumlu ilişkiler kurmak için hangi uygulanabilir adımları atabiliriz?





2 Adım: Duygusal Tetikleyicileri ve Tepkileri Keşfetme (15 dk)

Etkinlik: Duygusal Tetikleyici Analizi

Katılımcılar, duygusal tetikleyiciler içeren belirli senaryoları analiz edecek ve bu durumların bireyler ve gruplar üzerindeki etkilerini değerlendireceklerdir. Amaç, duygusal tetikleyicileri anlamak ve yapıcı tepki stratejilerini keşfetmektir.

Senaryolar ve Analiz İpuçları:

1. “Arkadaşının Grup Sohbetinde Senin Hakkında Pasif-Agresif Bir Yorum Paylaşması”

Değerlendirme İpuçları: Yorumun tonunu ve niyetini belirleyin. Yorum kıskırtma ya da zarar verme amacı mı taşıyor?

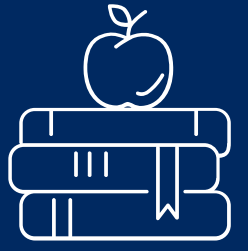
Etkilerin Analizi: Pasif-agresif davranış çevrim içi ortamlarda güveni ve grup dinamiklerini nasıl etkiler?

2. “Çevrim İçi Olarak Paylaştığın Kişisel Bir Görüşe Sert Eleştiri Almak”

Değerlendirme İpuçları: Eleştiri yapıcı mı, yoksa sadece olumsuz mu? Ton nasıl daha iyileştirilebilir?

Etkilerin Analizi: Sert eleştiriler, bireyin özgüvenini ve çevrim içi ortamlarda fikir paylaşma isteğini nasıl etkiler?





2 Adım: Duygusal Tetikleyicileri ve Tepkileri Keşfetme

3. “Bir İş Arkadaşının Seni Önemli Bir E-Posta Zincirinden Hariç Tutması”

Değerlendirme İpuçları: Dışlanma kasıtlı mı, yoksa kazara mı olmuş olabilir? Takım içi iletişimde açıklık ve şeffaflık nasıl artırılabilir?

Etkilerin Analizi: Dışlanmış hissetmenin duygusal etkisi ve bunun iş yerindeki moral ve güven ortamı üzerindeki etkileri nelerdir?

4. “Takım Arkadaşının Teslim Tarihini Kaçırması ve İş Yükünün Artması”

Değerlendirme İpuçları: Gecikmenin nedenleri nelerdir? Sorumluluk ve iletişim nasıl daha iyi yönetilebilir?

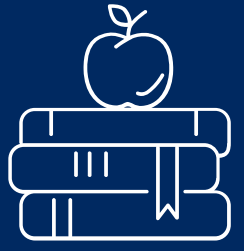
Etkilerin Analizi: Dengesiz iş yükü nedeniyle oluşan stres ve hayal kırıklığı nelere yol açar? Ortak sorumluluk bilinci, ekip içi dayanışmayı nasıl güçlendirir?

5. “Arkadaşlarının Aralarında Şaka Yapması ve Kendini Dışlanmış Hissetmen”

Değerlendirme İpuçları: Bu davranış, grup içindeki diğer kişiler tarafından nasıl algılanabilir? Bu dışlama kasıtlı mı görünüyor?

Etkilerin Analizi: Sosyal dışlanmanın, öz saygı ve ilişkiler üzerindeki etkileri nelerdir?





2 Adım: Duygusal Tetikleyicileri ve Tepkileri Keşfetme

6. “Yanlışlıkla Mesajı Farklı Bir Grup Sohbetine Gönderip Mahcup Olmak”

Değerlendirme İpuçları: Anlık tepkiler (örneğin: özür dilemek veya açıklama yapmak), mahcubiyeti hafifletmekte nasıl rol oynar?

Etkilerin Analizi: Bu tür durumlar savunmasızlık hissine yol açabilir, ancak aynı zamanda espri anlayışı ya da anlayış geliştirme fırsatları da yaratabilir.

7. “Çevrim İçi Bir Toplantı veya Tartışma Sırasında Sözünün Kesilmesi ya da Görüşünün Görmezden Gelinmesi”

Değerlendirme İpuçları: Kesintinin nedeni ne olabilir? Bu durum yapıcı bir şekilde nasıl ele alınabilir?

Etkilerin Analizi: Sözün kesilmesi, bireyin özgüvenini zedeleyebilir ve verimli iletişimi engelleyebilir. Bu durumlar, topluluk içinde katılım duygusunu ve değer görme hissini olumsuz etkileyebilir.

Etkinlik Yönergeleri:

1. Katılımcılar küçük gruplara ayrılır ve her gruba bir senaryo atanır.
2. Gruplar, kendi senaryolarını Değerlendirme İpuçları ve Etkilerin Analizi başlıklarına göre tartışarak analiz eder.
3. Her grup bulgularını sunar ve şu başlıklara odaklanır:
 - Senaryodaki duygusal tetikleyiciler nelerdir?
 - Olayın bireyler ve grup dinamikleri üzerindeki kısa ve uzun vadeli etkileri nelerdir?
 - Durumu yapıcı bir şekilde yönetmek için hangi stratejiler uygulanabilir?





3 Adım: Grup Etkinliği-Duygusal Düzenleme Stratejilerini Uygulamak (15 dk)

Etkinlik İçin Yönergeler

- Katılımcıları küçük gruplara ayırın ve her gruba bir senaryo atayın.
- Her grup, kendilerine verilen senaryoyu, aşağıda belirtilen tartışma soruları doğrultusunda değerlendirerek analiz etsin.
- Gruplar analiz sonuçlarını sunarken özellikle şu başlıklara odaklansın:
 - Duygusal tetikleyiciler
 - Durumu tırmandıran unsurlar
 - Yapıcı çözüm stratejileri

Hedef: Bu etkinlik, katılımcıların duygusal düzenleme becerilerini uygulamalı olarak geliştirmelerini destekler. Katılımcılar, tetikleyici unsurları belirlemeyi, farklı bakış açılarını anlamayı ve zorlu durumlarda saygılı iletişim kurmayı deneyimleyerek öğrenirler.

Senaryo 1: Grup Sohbetinde Pasif-Agresif Yorum

Bir ekip bir proje üzerinde çalışmaktadır. Grup sohbetinde bir üye şöyle yazar: “Bazı insanlar iş olduğunda ortadan kaybolmayı gerçekten iyi biliyor!” Bunun üzerine başka bir üye savunmaya geçerek şöyle yanıt verir: “Afedersin? Sürekli çalışıyorum. Suçlamadan önce kontrol et istersen.” Tartışma gerginleşir ve diğer grup üyeleri sessiz kalır.

Tartışma Soruları:

- İlk yorum hangi duyguları tetiklemiş olabilir?
- Kullanılan tonlama ve kelime seçimi, durumu nasıl tırmandırmıştır?
- Her iki katılımcı da çatışmayı daha ileriye götürmemek için nasıl yapıcı tepkiler verebilirdi?





3 Adım: Grup Etkinliği-Duygusal Düzenleme Stratejilerini Uygulamak (15 dk)

Senaryo 2: Yaratıcı Bir Fikre Yönelik Eleştiri

Bir çevrim içi beyin fırtınası oturumunda, bir katılımcı bir proje fikrini paylaşır. Diğer bir kişi hemen şöyle yorum yapar: “Bu hiç gerçekçi değil. İşe yaramaz.” Orijinal fikri paylaşan kişi ise şu şekilde karşılık verir: “O zaman her şeyi sen yap istersen!” Tartışma durma noktasına gelir ve grup ilerlemekte zorlanır.

Tartışma Soruları:

- Bu geri bildirim nasıl daha yapıcı bir şekilde ifade edilebilirdi?
- Orijinal fikri paylaşan kişi hangi duygusal tetikleyicilere maruz kalmış olabilir?
- Grup, fikir paylaşımı için daha destekleyici bir ortam oluşturmak adına hangi stratejileri kullanabilir?

Senaryo 3: Çevrim İçi Toplantıda Anlaşmazlık

Bir sanal toplantıda, iki iş arkadaşı bir projenin sonraki adımları konusunda anlaşamaz. Biri şöyle der: “Zaman kaybediyoruz. Hadi benim dediğim gibi yapalım zaten en mantıklısı bu.” Diğeri karşılık verir: “Ne kadar kibirlisin! Senin emirlerini uygulamak zorunda değiliz.” Bu anlaşmazlık toplantının akışını bozar ve ilerleme durur.

Tartışma Soruları:

- Bu tartışmada duygusal tetikleyiciler nelerdi?
- Katılımcılar daha yapıcı bir dil kullanarak bu anlaşmazlığı nasıl yönetebilirdi?
- Grup içinde karşılıklı saygı ve işbirliği ortamı oluşturmak için hangi adımlar atılabilir?





3 Adım: Grup Etkinliği-Duygusal Düzenleme Stratejilerini Uygulamak (15 dk)

Tartışma Soruları:

- Her iki taraf da fikirlerini daha saygılı bir şekilde nasıl ifade edebilirdi?
- Grup lideri ya da katılımcılar, tartışmayı yönlendirmek ve yeniden odaklanmak için hangi stratejileri kullanabilir?
- Empati ve sakin iletişim, benzer çatışmaları çözmede nasıl yardımcı olabilir?

Senaryo 4: E-Posta Yazışmasında Yanlış Anlaşılma

İki iş arkadaşı, zaman baskısı altında bir projeyi tamamlamaya çalışmaktadır. Biri e-posta yazar: “Lütfen bu sefer biçimlendirmeyi mahvetmediğinden emin olur musun?” Diğeri şu şekilde yanıtlar: “Cidden mi? Haftalardır senin hatalarını düzeltiyorum. Belki önce kendi işine bakmalısın!” Her iki taraf da hayal kırıklığı yaşar ve iletişim kopma noktasına gelir.

Tartışma Soruları:

- İlk e-postadaki ifade biçimi, nasıl olumsuz bir ton oluşturdu?
- Her iki kişi hangi duygusal tetikleyicileri deneyimliyor olabilir?
- Bu bireyler, mesajlarını nasıl yeniden çerçeveleyerek iş birliğini teşvik edebilir ve daha fazla çatışmayı önleyebilir?





Adım 4: Yansıtma ve Temel Çıkarımlar (5 dakika)

Grup Paylaşımı

Her gruptan, daha önce tartışılan duygusal tetikleyici senaryolar hakkındaki analizlerini kısaca sunmalarını isteyin. Katılımcılardan, duygusal düzenleme hakkında neler öğrendiklerini ve bu becerilerin çevrim içi ve yüz yüze etkileşimlerde nasıl kullanılabileceğini düşünmelerini isteyin.

Yansıtma Soruları

- Duygusal tetikleyicileri tanımlamak ve yönetmekte en zorlayıcı kısım neydi?
- Bu etkinlik, duygusal olarak yüklü durumlarla başa çıkma konusundaki bakış açınızı nasıl değiştirdi?
- Gelecekte duygularınızı düzenlemek ve daha etkili iletişim kurmak için hangi stratejileri kullanabilirsiniz?

Temel Çıkarımlar

Ana noktaları şu şekilde özetleyin:

- Duygusal tetikleyicileri tanımak ve davranışlarımız üzerindeki etkilerini fark etmek
- Duygusal olarak yoğun durumlarda yanıt vermeden önce durup düşünmenin önemi
- Empati, etkin dinleme ve sakin iletişim yoluyla anlayışı artırmak ve çözüm üretmek

Katılımcılara aktif katılımları ve düşünceli katkıları için teşekkür edin. Onlara, duygusal düzenleme pratiği yapmanın, yalnızca kişisel ilişkileri güçlendirmekle kalmayıp, aynı zamanda daha anlayışlı ve destekleyici toplulukların inşasına da katkı sağladığını hatırlatın.





Takip ve Kişisel Düşünme Faaliyetleri

Duygusal Tepkiler Üzerine Yansıtma:

- Katılımcıları hafta boyunca kendi duygusal tetikleyicileri üzerine düşünmeye teşvik edin. Ne zaman bir duygusal tepkiyi başarıyla tanımlayıp yönettiklerini not etmelerini isteyin. Tepki vermeden önce durmak, bakış açısını yeniden çerçevelemek gibi stratejileri nasıl uyguladıklarını değerlendirsınler.

Güvenilir Biriyle Paylaşım:

- Katılımcılardan, duygusal düzenleme konusunda öğrendiklerini bir aile üyesi, arkadaş ya da mentör ile paylaşmalarını isteyin. Duyguları yönetmenin, iletişimi ve ilişkileri günlük yaşamda nasıl iyileştirebileceği üzerine sohbet etmeleri teşvik edilsin.

Öğretmenler İçin İpuçları:

- **Zaman Yönetimi:** Yansıtma ve tartışmaları odakta tutun; etkinliklerin belirlenen sürede tamamlanmasına özen gösterin.
- **Katılımı Teşvik Edin:** Her katılımcının deneyim ve zorluklarını rahatça paylaşabileceği güvenli bir alan oluşturun.
- **Uyarlanabilirlik:** Katılımcıların tercihlerine göre hem dijital (örneğin: günlük tutma uygulamaları) hem de analog (örneğin: defter) yöntemleri kullanın.
- **Duygusal Düzenlemede Model Olun:** Oturum boyunca sakin, empatik iletişim ve duygusal farkındalık sergileyerek katılımcılara örnek olun.





Araçlar

UNICEF



UNICEF, çocukların çevrimiçi güvenliğini sağlamayı ve sosyo-duygusal öğrenmelerini desteklemeyi amaçlayan çeşitli programlar uygular. Bu bağlamda, UNICEF çocukları çevrimiçi sömürü ve istismardan korumak için koordineli ulusal yanıtlar geliştirir ve bu tür vakaların araştırılmasını ve kovuşturulmasını sağlar.

[LINK](#)

OECD



OECD politika perspektifi, okulların öğrencilerin bilişsel, duygusal, sosyal ve dijital zorluklarını ele almak için dış aktörler ve toplum kaynaklarıyla nasıl iş birliği yaptığını inceler. 2022 eğitim politikası verilerine dayanarak, fiziksel sağlık, duygusal refah ve dijital teknoloji kullanımı konusunda sektörel iş birliklerinin yapısını ve etkinliğini analiz eder. OECD ülkelerinden girişim örnekleriyle öğrenci refahını destekleyen politika önerileri sunar.

[LINK](#)



Kaynakça

- Blomfield Neira, C. J., Barber, B. L., & Eccles, J. S. (2018). Social networking site use: Linked to adolescents' social self-concept, self-esteem, and depressed mood. *Developmental Psychology*, 54(4), 739–751.
<https://doi.org/10.1037/dev0000463>
- Chen, W., Lee, K. Y., & Shen, C. (2016). Factors influencing online interaction. *Computers in Human Behavior*, 64, 53–63.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.014>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
<https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23(1), 4–41.
<https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Sampasa-Kanyinga, H., & Hamilton, H. A. (2015). Social networking sites and mental health among adolescents: The mediating role of cyberbullying victimization. *European Psychiatry*, 30(8), 1021–1027.
<https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.09.011>
- Silvers, J. A., Buhle, J. T., Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2012). The neural correlates of emotion regulation: A meta-analytic review. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 12(1), 1–21.
<https://doi.org/10.3758/s13415-011-0084-z>
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321–326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>
- Wills, T. A., Ainette, M. G., Mendoza, D., Gibbons, F. X., & Brody, G. (2016). Self-regulation and mental health in adolescence. *Developmental Psychopathology*, 2, 689–743.
<https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy219>



SINAV

1. Çevrim içi ortamlarda duygusal düzenleme neden önemlidir?

- A) İnsanların daha hızlı tepki vermesini sağlar.
- B) Kişisel ilişkileri ve topluluk etkileşimlerini olumlu etkiler.
- C) Çevrim içi anonim kalmayı kolaylaştırır.
- D) İnsanları duygularını bastırmaya teşvik eder.

2. Aşağıdakilerden hangisi bir duygusal düzenleme stratejisi DEĞİLDİR?

- A) Derin nefes alma tekniklerini uygulamak
- B) Olumsuz yorumlara anında tepki vermek
- C) Olumlu içsel konuşmalar yapmak
- D) Başkalarının duygularını anlamak için empati geliştirmek

3. Çevrim içi ortamlarda duygusal tetikleyicilere nasıl yaklaşmalıyız?

- A) Tepki vermeden önce durumu değerlendirmeliyiz.
- B) Diğer kişinin duygularını dikkate almadan yanıt vermeliyiz.
- C) Çevrim içi tartışmalarda duygusal olarak yoğunlaşmalıyız.
- D) Duyguları bastırmalı ve hiç tepki vermemeliyiz.





SINAV

4. Sosyal medya ve dijital ortamlarda empati neden önemlidir?

- A) Dijital platformlarda daha fazla takipçi kazanmak için
- B) Çevrim içi tartışmaları tırmandırmak için
- C) İnsanlar arasındaki çatışmaları azaltmak ve sağlıklı ilişkiler kurmak için
- D) Kendi görüşlerimizi başkalarına dayatmak için

5. Aşağıdakilerden hangisi çevrim içi ortamlarda sağlıklı iletişim için bir stratejidir?

- A) Kışkırtıcı ya da suçlayıcı bir tonla yanıt vermek
- B) Yanıt vermeden önce duyguları düzenlemek için zaman ayırmak
- C) Sadece kendi bakış açımıza odaklanmak
- D) Düşünmeden hızlıca tartışmaya girmek





CEVAPLAR

Soru 1: B

Soru 2: B

Soru 3: A

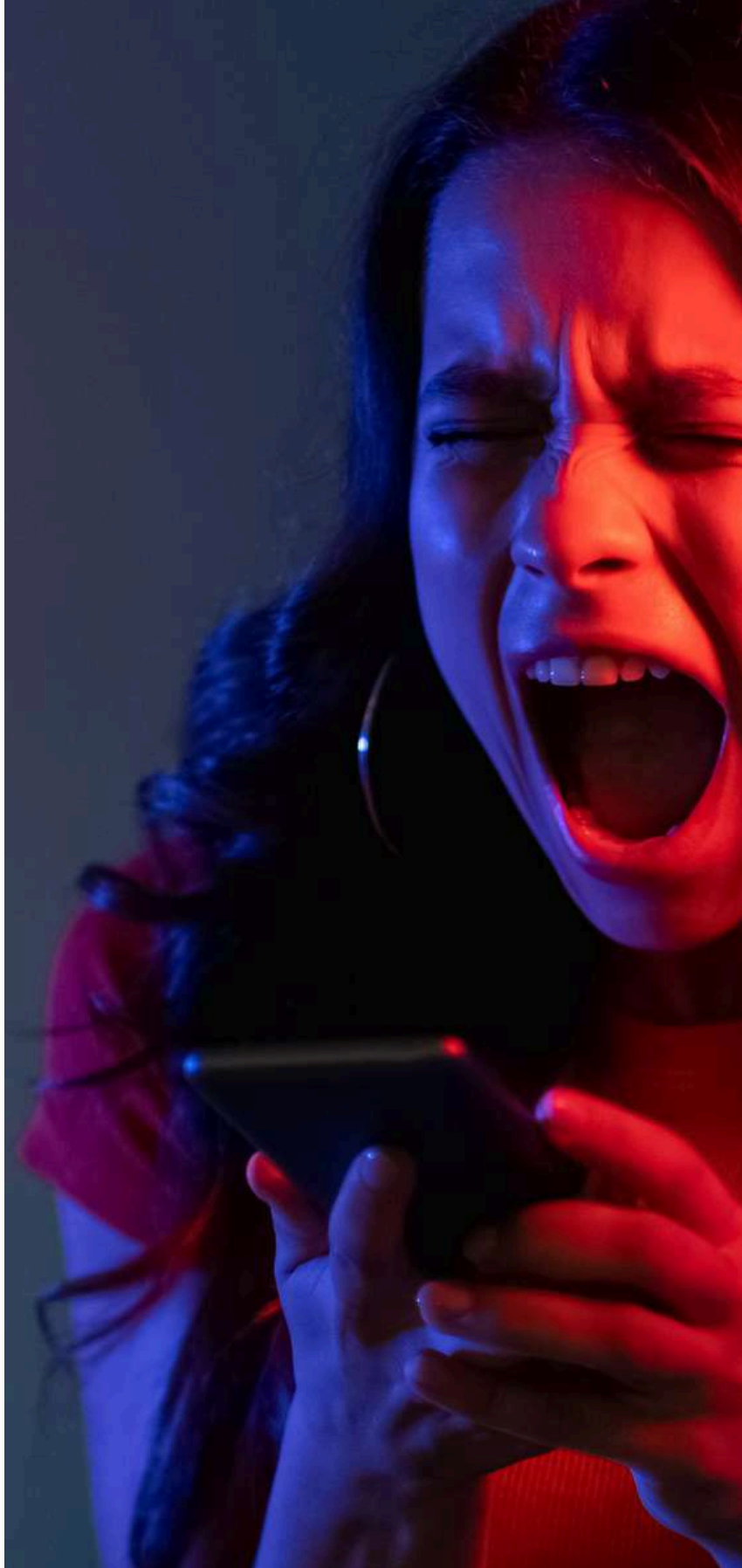
Soru 4: C

Soru 5: B





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



**Co-funded by
the European Union**

Avrupa Birliği Tarafından Finanse Edilmektedir. Bununla birlikte, ifade edilen görüş ve görüşler yalnızca yazar(lar) ın görüşleridir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Araştırma Yürütme Ajansı'nın görüşlerini yansıtmaması gerekmez. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.