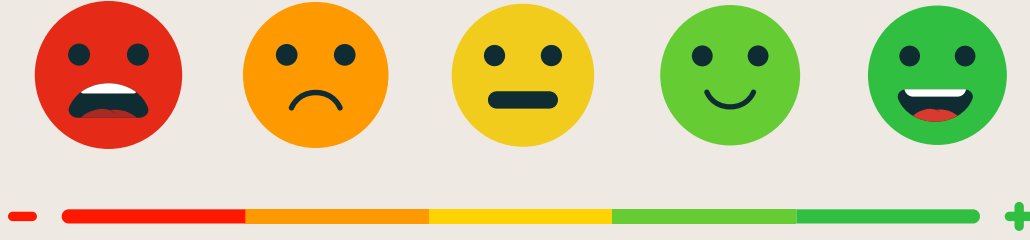


Duygu Atma Savunma Mekanizması



TİRE 80. YIL CUMHURİYET ORTAOKULU-
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE
REHBERLİK SERVİSİ



Duygu atmak, kişinin kendi içinde yatıştırılamadığı duyguları bir ötekine bulaştırarak rahatladığı bir savunma mekanizmasıdır. Çoğunlukla nahos duygular hissettiğimizde kullandığımız bu savunma mekanizmasını kullanıyor olmak da, buna maruz kalıyor olmak da oldukça yorucu ve yıpratıcıdır.

KÖTÜ DUYGU ATMA-KOVA METAFORU

Herkesin içinde, elinde iyi-kötü duygularını taşıdığı bazen de taşıdığı bazen de sızan bir kovası vardır.



TİRE 80. YIL CUMHURİYET
ORTAOKULU

Gün içinde karşılaştığımız bakışlarda
sözel ifadelerde, tartışmlarda,
eleştirilerde, zorluklarda karşılık bulan
ya da bulmayan her tepkide kovamız
dolar.



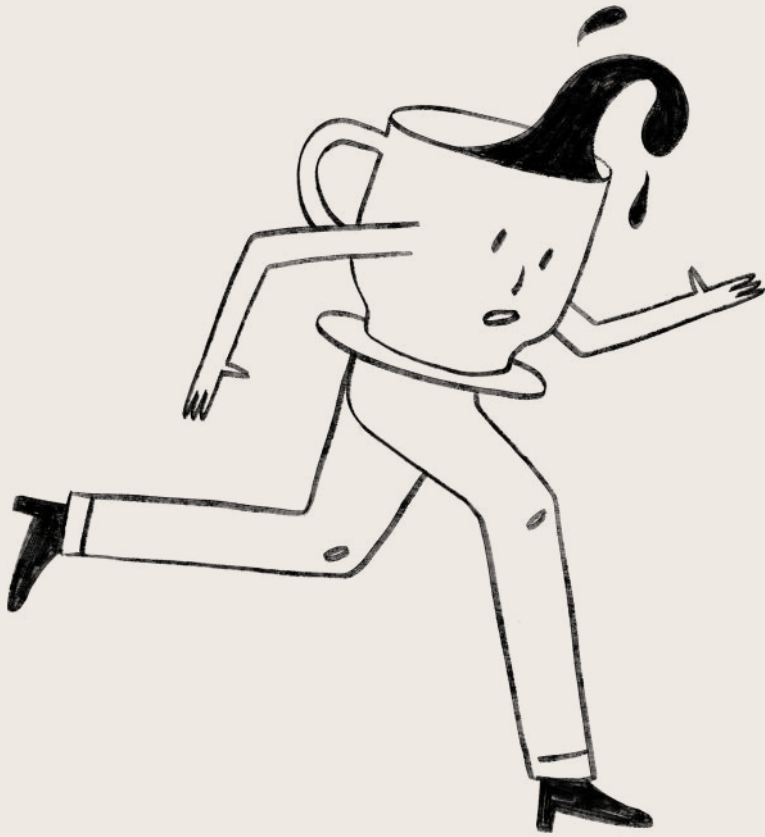
TİRE 80. YIL CUMHURİYET
ORTAOKULU

Bazen kovamızı taşımak zor gelir.



TİRE 80. YIL CUMHURİYET
ORTAOKULU

Özellikle kötü duyguyu; değersizlik, yetersizlik, suçluluk, öfke, iğrenme, hiçlik, boşluk, çaresizlik, hayal kırıklığını taşımakta zorlanırız ve atmak isteriz.



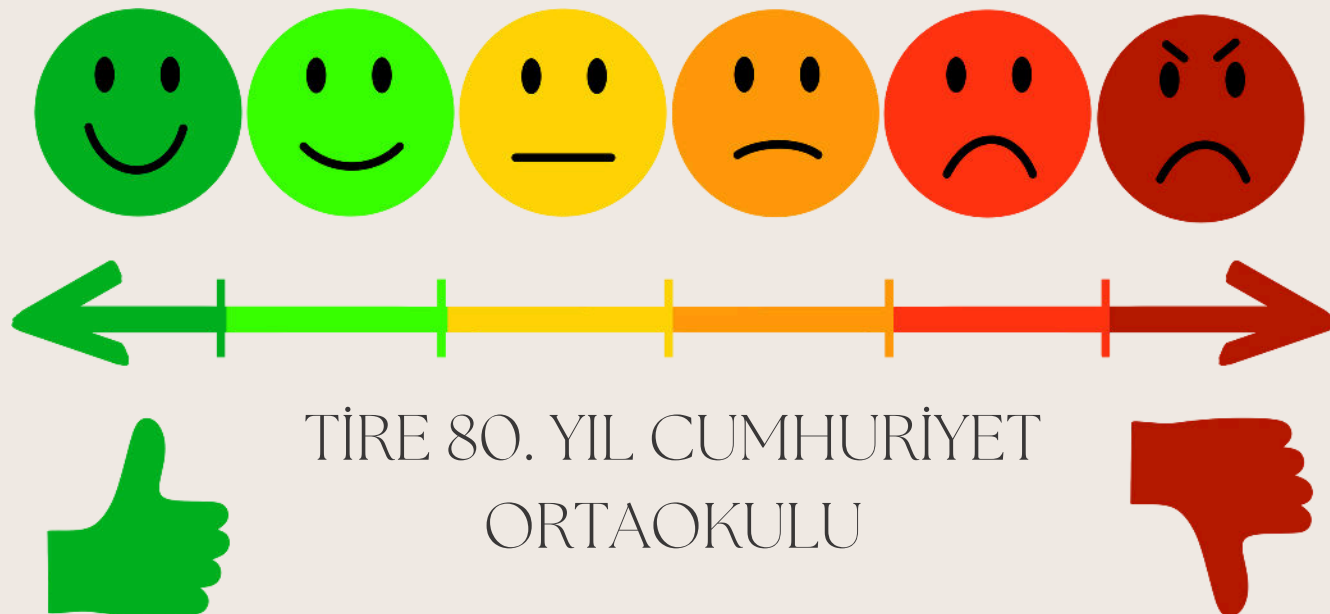
TİRE 80. YIL CUMHURİYET
ORTAOKULU

Bu kötü duygularımızı genellikle en çok sevdiğimiz kişilere yansıtırız. Bazen; çöp kutusu gibi kötü duygularımızı karşımızdakine boşaltırız..



TİRE 80. YIL CUMHURİYET
ORTAOKULU

Kovamız boşaldıkça kısa süreli rahatlıyoruzdur çünkü duygumuzu karşımızdakine atmışızdır. Bu sefer kötü hissetme sırası karşıdakindedir. Kendi rahatlığımız geçici bir süredir. Atılan duygu sağlıklı şekilde yaşanmamıştır bu sebeple bu döngü sağlıksızdır. Attığımız duygular uzun süre geçmeden geri dönüşüme girip tekrardan kovamızı doldurur ve biz atma döngüsüne gireriz.



PEKİ SİZ;
KİMLERDEN KÖTÜ DUYGU ALIYORSUNUZ?
ve
YÜKLENDİĞİNİZ KÖTÜ DUYGULARI KİMLERE
ATIP DUYGUNUZU KİMDEN
ÇIKARIYORSUNUZ?



TİRE 80. YIL CUMHURİYET
ORTAOKULU

Duygularını Tanıma ve Kabul Etme

Kötü duygularla başa çıkmak için ilk adım, bu duyguları tanımak ve kabul etmektir. Kendinizi yargılamadan duygularınızı ifade etmeye ve kabul etmeye çalışın.

Duygularınızı bastırmak yerine, onları nazikçe karşılayın ve anlamaya çalışın.



TİRE 80. YIL CUMHURİYET
ORTAOKULU