



**DUYGULARIN
BİZE
ANLATMAK
İSTEDİKLERİ
VARDIR**

Duygular; bir kişi tarafından, birine veya bir şeye yöneltilen hislerdir. Bu hisler kişinin yaşadığı andan ana değişebilir ve mutluluk, hüzn, üzüntü, korku vb. şekilde adlandırılabilir.



Çocuk duygularını ne kadar çok yönetebilirse yaşam kalitesi de o kadar iyi olur. Çocuklar duygularını yapıcı yollarla ifade etmeyi öğrendiklerinde;

- Daha az stres yaşar,
- Daha yüksek akademik başarı elde eder,
- Akranlarıyla olan anlaşmazlıklarını daha iyi çözebilirler.

Çocukların duygularını önemsemememiz ve onları dinlememiz önemlidir. Çocukların duygularını kontrol edememesinin ana nedenlerinden biri, duyulmadıklarını hissetmeleridir. Çocuklar başkalarının duygularını veya endişelerini önemsemediklerine inandıklarında, harekete geçme ya da kendini kapatma olasılıkları daha yüksektir.



Farkındalık için
bu adımlar sizlere
yardımcı olabilir



Şu anda nasıl
hissediyorum?

Bu hissi bedenimin
neresinde
deneyimliyorum?

Bu hissin geçmesi
için neye ihtiyacım
var?

Üzgünüm dediniz. Bu duygunun yarattığı hissi kabul edin. Ardından; "Bu duygunun geçmesi için neye ihtiyacım var?" sorusunu sordunuz. Bunun cevabını ise, mutlu olmak şeklinde verdiniz diyelim. Mutlu olmak için ilk olarak ne yapabilirsiniz? Diyelim ki; kitap okumak dediniz. Gidin ve onu yapın. Bu çözüm odaklı bir yaklaşımdır.

Duygu Kontrolü Nasıl Sağlanabilir?

- 1 Zihin ve Bedene Odaklanmak
- 2 Duygularla Yüzleşmek
- 3 Uzun Vadeli Gayret Göstermek

Derin Nefes Alıp Sakinleşin

Duygularınız kontrolden çıktığında nefes alıp vermeniz de yine kontrolden çıkar. Bu da stres ve anksiyete kaynaklı bir durumdur. Nefesinizin kontrolünü ele almak için birkaç kez derin derin nefes alın ve o an nasıl hissettiğinizi düşünün.



DUYGULAR

REHBERLİK
VE PSİKOLOJİK DANIŞMA
HİZMETLERİ BÖLÜMÜ



BİZE SORUN

☎ (222)243-07-01

🌐 <https://tepebasiram.meb.k12.tr/>