

Duygu Kontrolü Nasıl Sağlanabilir?

rmak şaklatmasıyla var olan bir duygunun artık
nası gibi bir durum yaratmak teknik olarak pek de
görünmüyor. Ancak, duygularınızı bir şekilde
na alabilmenin ufak tefek yolları var.

Deneyim ve Bedene Odaklanmak

ların kontrolden çıkışına dikkat edin
nefes alıp sakinleşin
uyunun farkına varın
nızı ve eklemlerinizi serbest bırakın
nizi sakin ve güvenli bir yerde hayal edin
nize güzel şeylerin olduğu bir pano veya defter

Duygularla Yüzleşmek

larınızı tespit edin
larınızı inkâr etmeyin
n önerileri düşünün
bir plan hazırlayın

Duygulara Sağlıklı Tepkiler Vermek

n savunmaya geçmeyin
lara karşı önlem alın
uz insanları görmezden gelin
şeyler yapın

Duygularını İfade Etmek

larınızı direkt ve özgüvenli bir biçimde ifade edin
larınızı suçlamayın
görüşlere kulak verin

Alışkanlıkları Kazanmak

li spor yapın
duygularınızı geliştirin
nize dokunun
asyon yapın
iç veren sözler tekrarlayın

Alışkanlıkları Kazanmak

isuzluğun kökenine inin
k tutabilirsiniz
ğa dolu tarafından bakmayı öğrenin

Duyguları Düzenleyemeyen Çocuklarda Ortaya Çıkabilecek Problemler

- Kaygı sorunları (belli alanlarda korkular geliştirme, çekingenlik, içe dönüklük)
- Özgüven problemleri
- Saldırgan davranışlar
- Sosyal uyumda bozulma
- Duygu patlamaları
- Ağlama krizleri
- Takıntılar
- Karşı gelme
- Öfke nöbetleri
- Duygusal donukluk

Öğrencinin Duygularını Düzenlemesine Nasıl Yardım Edebilirim?

- Sınıfta istikrar ve tutarlılık sağlayın
- Duygularını tanımlamasına yardım edin
- Öğrencinizi duyguları hakkında konuşması için cesaretlendirin
- Öğrencinize olumlu ve yapıcı öz-konuşmaları öğretin
- Bağ kurun ve yönlendirin
- Problemin adını koyun
- İyi bir rol model olun
- Duygulara değil, davranışlara sınır koyun



KARAMAN

İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

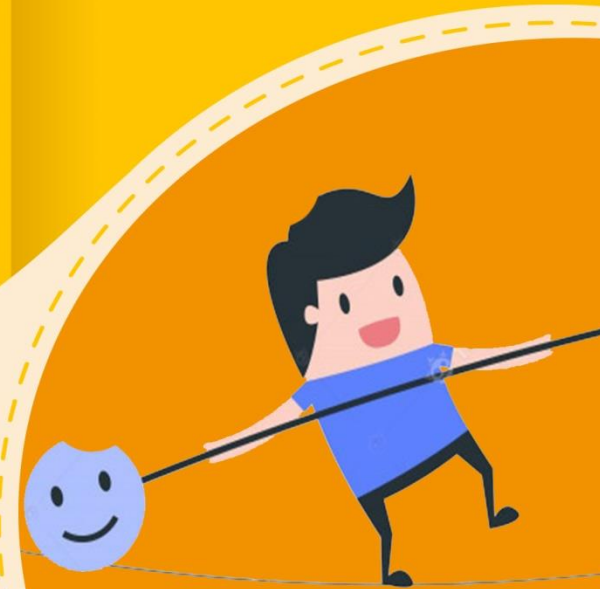
ÇOCUKLARDA DUYGU KONTROLÜ



KARAMAN

İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

Hamidiye Mah. Fevzi Paşa Cad. No:18 Merkez/Karaman



DUYGU VE DUYGU KONTROLÜ NEDİR?

: Bir kişi tarafından, birine veya bir şeye hislerdir. Bu hisler kişinin yaşadığı andan ana ve mutluluk, hüzün, üzüntü, korku vb. landırılabilir.

lar, birincil ve ikincil olmak üzere iki kategori nıflandırılabilirler. Birincil duygular çevremize nızdaki kişilere tepki verirken hissettiğimiz r. İkincil duygular büyümenin ve çevreyle halinde olmanın sonucunda birincil n bir kombinasyonu olarak gelişirler.

Duygular nasıl oluşur?

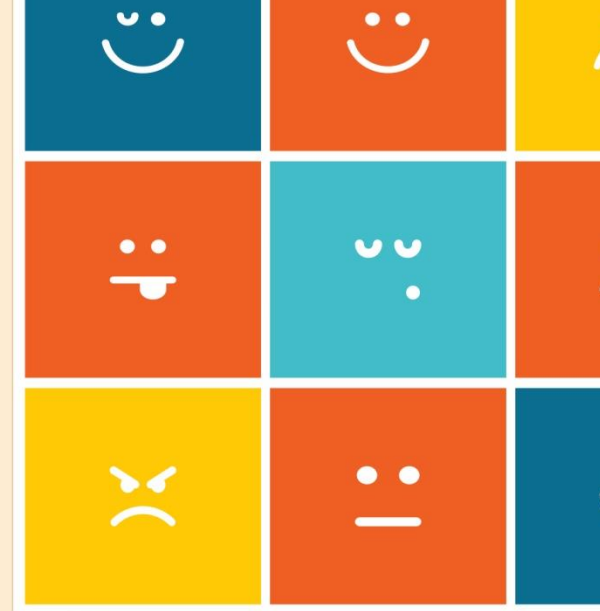
ları ortaya çıkaracak bir olay yaşanıyor ve bu cunda bizler bir düşünce geliştiriyoruz. Bu r beynimizdeki nöronları tetikliyor ve bizlerde ni duygu oluşturuyor.

Kişinin Duygularını Tanıdığının Göstergeleri Nelerdir?

- Yaşadığı duygunun/duyguların farkındadır.
- Yaşadığı duyguları başlatan olayın farkındadır.
- Yaşadığı duyguların ortaya çıkmasında etkili olan düşünce kalıplarının farkındadır.
- Yaşadığı duygunun düşüncelerine etkisinin farkındadır.
- Yaşadığı duyguyu nasıl/ne kadar ifade edeceğini öngörebilir.
- Yaşadığı duygunun davranışlarını nasıl etkileyeceğini öngörebilir.
- Yaşadığı duygunun başkaları üzerindeki etkilerini bilir.

Duygularımız Neden Önemlidir?

- Duygularımızın hayatımızdaki yeri büyüktür ve birçok işlevi vardır. Kendini tanımak isteyen bir kişi için duyguların işlevinin farkında olmak ve bu duyguları anlamlandırmak çok önemlidir.
- Duygular yargılamayı etkiler. Neyin doğru olduğu konusunda karar verirken duygulardan yararlanırız.
- Duygular mantıklı düşünmeyi etkiler. Duyguların insanın mantıklı düşünmesini ve davranmasını engellediği düşünülerek insanı zayıflattığı ileri sürülür. Oysa insanı zayıflatan; duyguların anlamını doğru yorumlayamamasıdır.
- Duygular bizleri yönlendirir. İnsanı nasıl davranması gerektiği ve yaptığının doğru ya da yanlış olduğu konusunda uyarır.
- Duygular yaşananları anlamlandırmamıza yardımcı olur.
- Duygular ilişkilerimizi etkiler. Kişiler arası ilişkileri etkileyen en önemli etmenlerden birisidir.



Duygu Kontrolü Nedir?

Duygu kontrolü, yaşadığımız olay düşüncelerimizin bizlerde yarattığı hisler edebilmek olarak açıklanabilir.

Duyguların bedensel yansımaları çok şiddetli bu bizi kaygılandırır. Bazen duyguların şiddeti yararımıza olmayan davranışlara iter, ani tepki belki başımızı derde sokarız. Bazen de duygumu etmez, bedensel sonuçlarıyla karşı karşıya gelen olup bittiğini anlamayız bile. İşte bu se duygularımızı kontrol etmek önemlidir. Duygularınız dengede olduğunda, daha üretici yaratıcı ve daha mutlu olursunuz. Başka duygularınızı yapıcı hâle getirmek, bu sist aleyhinize çalışmasına engel olmanın bir yoludur.

