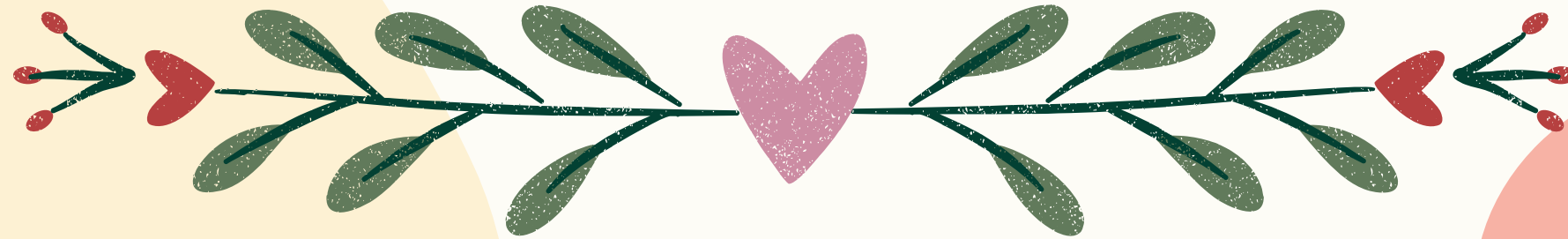




DUYGU KONTROLÜ

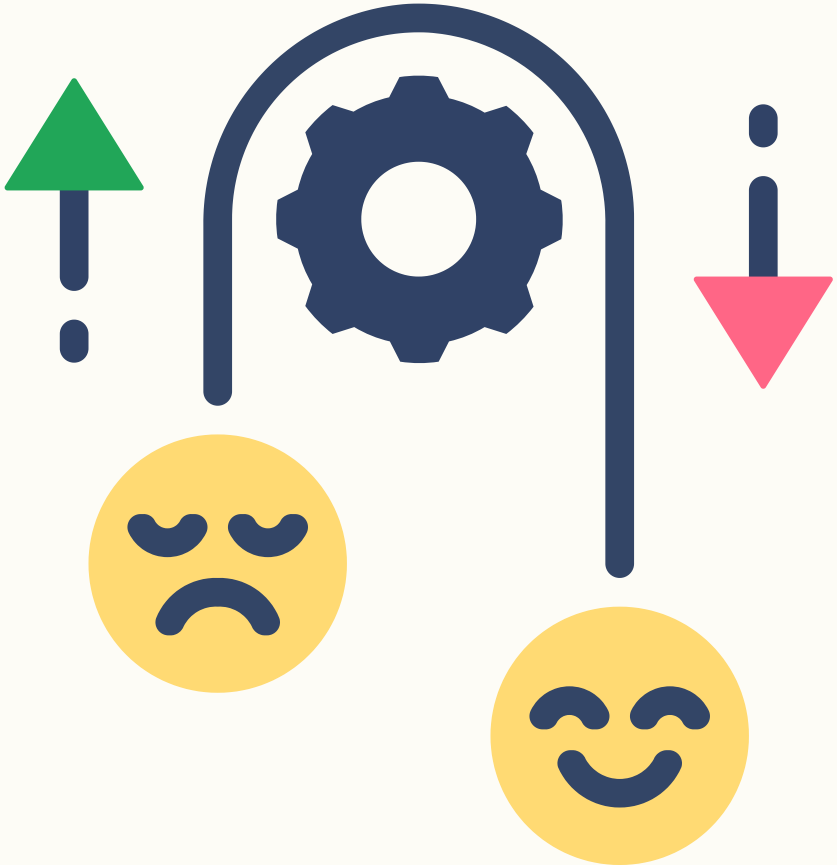
**KIRAÇ ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ**

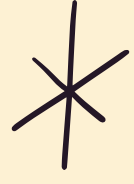


DUYGU NEDİR?

Gün boyu karşılaştığımız olay ve durumlar karşısında **mutluluk**, **üzüntü**, **şaşkınlık** ve **korku** gibi halleri yaşayabiliriz.

İşte yaşadığımız bu durumlara **duygu** denir.





Duygu her insanda bulunan bir özelliktir.



İnsanda bulunan duygular onu diğer canlılardan ayıran en güzel özelliklerden biridir!



Her duyguyu yaşayabileceğimizi unutmayalım!



Bazı zamanlar mutluyken bazı zamanlar mutsuz veya endişeli olabiliriz.



**Duygularımızı
Tanımaya
Var Mısınız?**

MUTLULUK

ÜZÜNTÜ

KORKU

ÖFKE

ENDİŞE

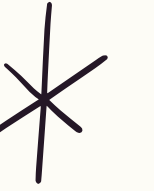
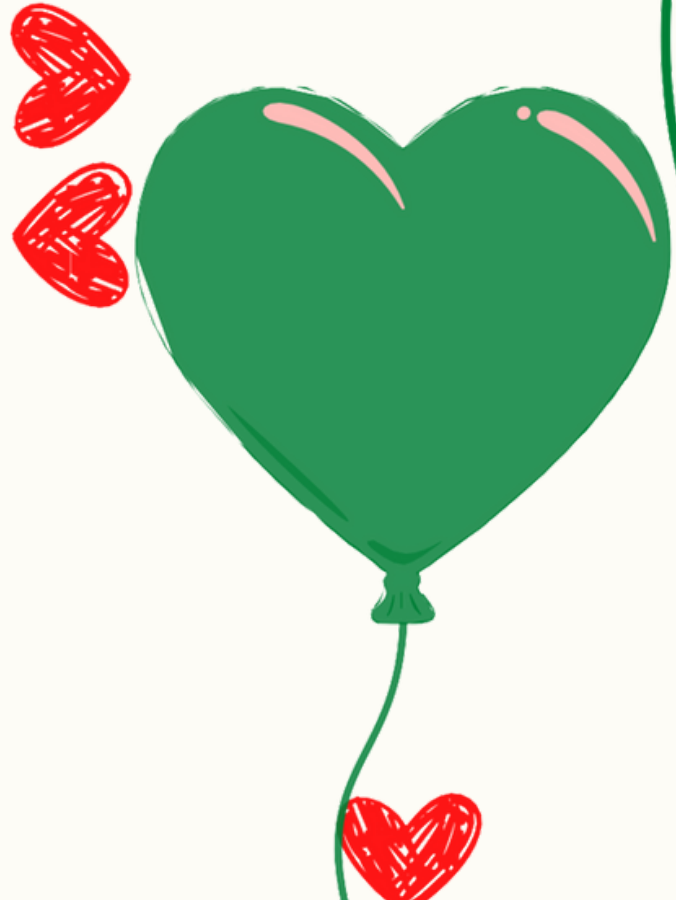
istediğimiz bir
şey
gerçekleştiğin de



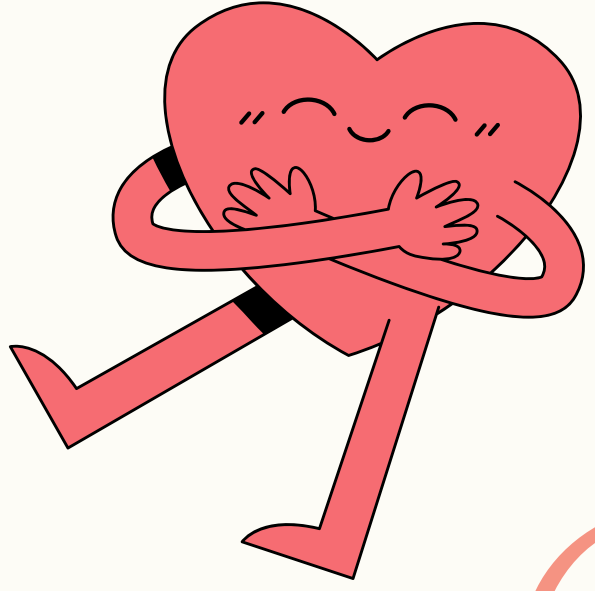
Sevdiğimiz
insanlarla
bir arada
olduğumuz da

MUTLU LUK

**Okulda hem eğlenip
hem öğrendiğimiz de**



Mutluluğunu Artırmak İçin;



**Mutluluğunu
başkalarıyla
paylaş**

**Başkalarını
mutlu etmeye
çalış**

Gülümse



**Biri bize
istemediğimiz bir
şey yaptığın da**

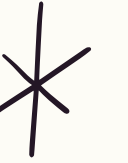
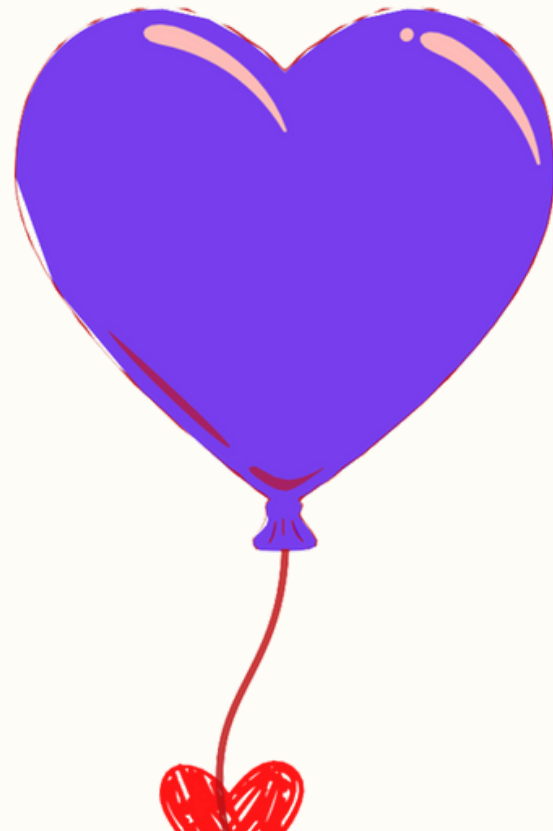


**Sevdiğimiz
insanlar ile
ayrıldığımız da**

ÜZ

GÜN

Hasta olduğumuz da



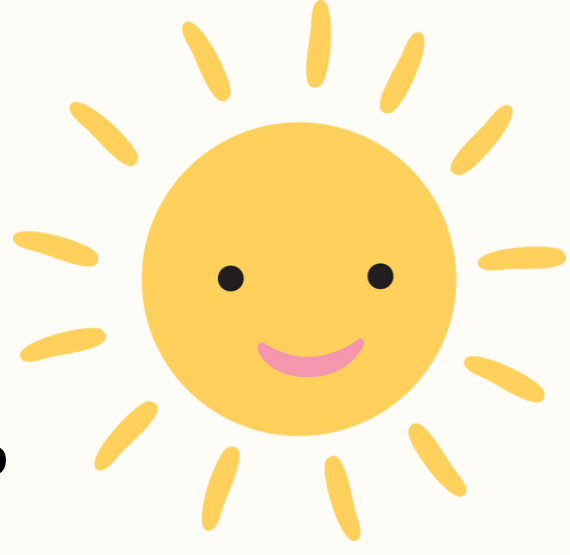
Üzüntümüzü Nasıl Kontrol Edebiliriz;



**Seni mutlu eden
birinin yanına otur**

**Heycanla beklediğin
bir şeyin hayalinin
kur**

**Kendini
kahkahalar
atarken hayal et**



- **Kendini üzgün hissetmene izin ver.**
- **Öz bakımına dikkat et.**
- **Evcil hayvanınla vakit geçir.**
- **Günlük tut.**
- **Spor ve sanatla ilgilen.**
- **Doğada vakit geçir.**
- **İnterneti sağlıklı kullan.**

**Sokakta bir
köpekle
karşılaştığımız da**



**Sevmediğimiz
sözlere,
davranışlara maruz
kaldığımız da**

**KOR
KU**

**Tanımadığımız
insanlar bize
yaklaştığın da**



Korkumuzu Nasıl Kontrol edebiliriz?



**Koş ve seni
korkutan şeyden
hızla kaç**

**Tehlike
altındaysan
yüksek sesle
bağır**

**Korktuğunu
söylemekten
çekinme**



- **Korkunun nedenini düşün.**
- **Korkulara sahip olmanın normal olduğunu kabul et.**
- **Korkularının hayatına nasıl bir etkisi olduğunu düşün.**
- **Korkularınla yüzleştğini ve onları yendiğini hayal et.**
- **Kademeli bir şekilde yüzleş.**



Biliyor musunuz?

Korku duygusu aynı zamanda bizim tehlikeleri fark etmemizi sağlayan ve bizi koruyan bir duygudur.

Bu nedenle korku duygusunu yaşamak normaldir.

Önemli olan korkumuzu yönetebilmektir.

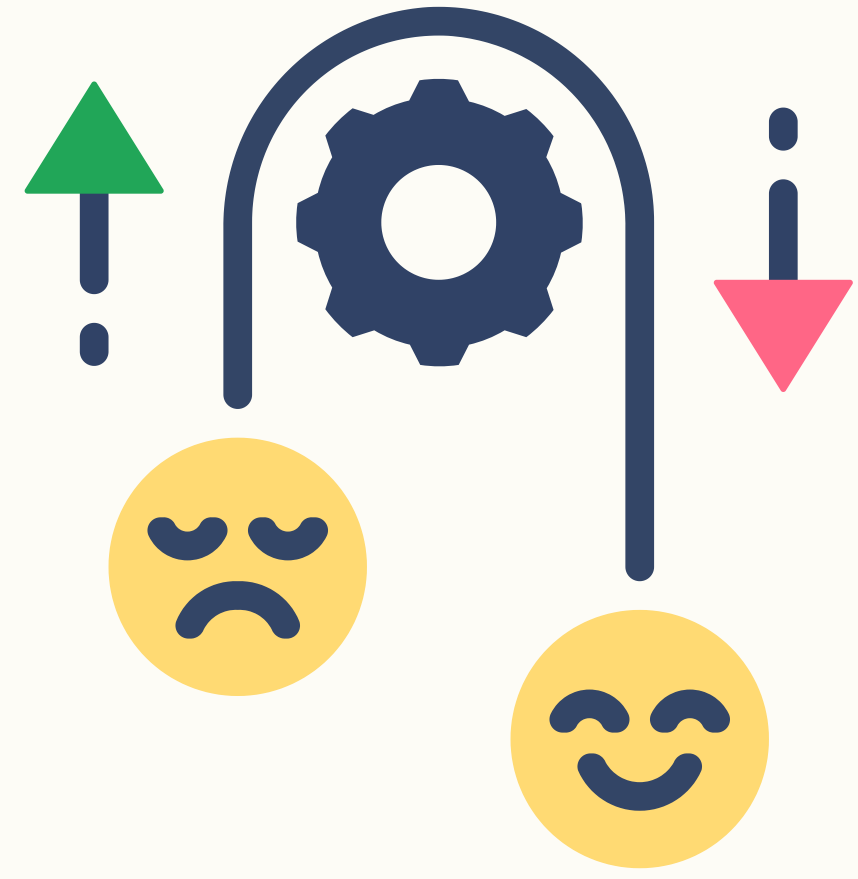
**İstediğimiz şey
olmadığın da**



**Kötü şeyler
yaşadığımız da**

ÖF KE Li

**Birilerine
yüksek
sesle
bağırdığımız da**



Öfkemizi Nasıl Kontrol Edebiliriz?



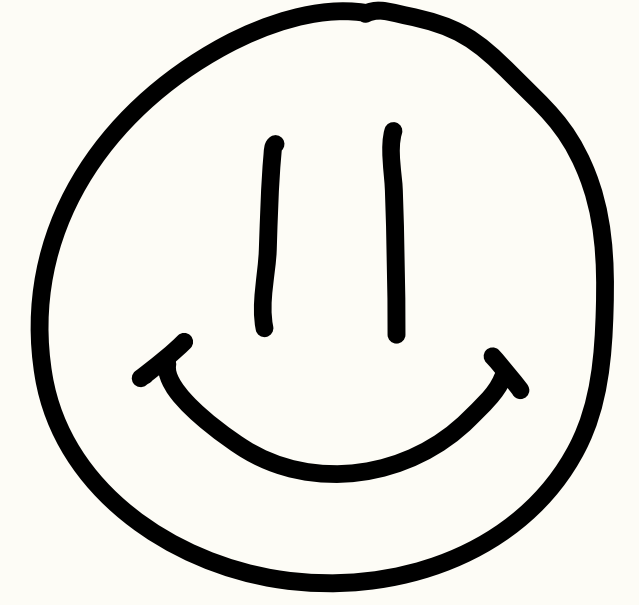
Gözlerini kapa ve derin nefes al



Seni öfkeliendiren şeyi bir kağıda yaz ve kağıtla top oyna



Seni öfkeliendiren durumu sevdiğin biriyle konuş



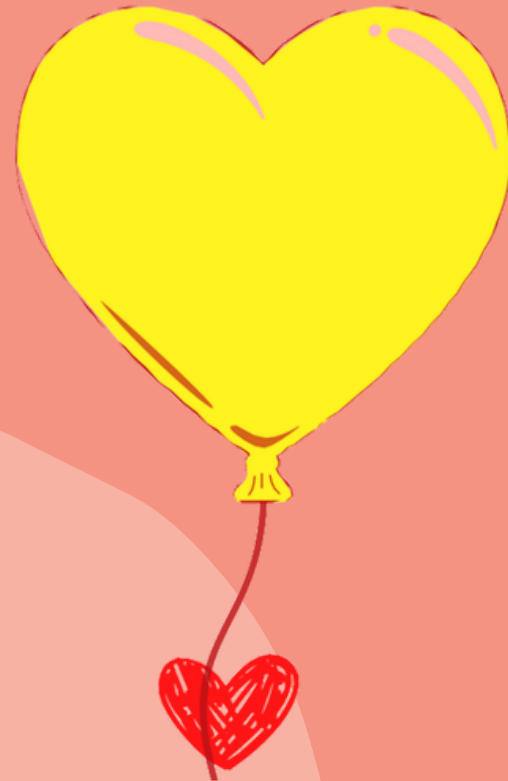
- **Öfkeni doğru şekilde ifade et.**
- **"Sen" dili yerine "ben" dili kullan.**
- **Öfkeni spor yaparak dışa vur.**
- **Öfkelenmene yol açan nedenlere değil çözümlere odaklan.**
- **Daha affedici ol.**
- **Mizahın gücünden faydalan.**

**Derslerimiz kötü
gittiğinde**

**Gelecekte kötü bir şeyin
olacağını düşündüğünde**

EN Dİ ŐE

**Bize zarar verecek Őeylere
yaklaştıımızda**



Endişemizi nasıl kontrol edebiliriz?



**Seni
endişelendiren
durumu
güvendiğin
insanlara
anlat**

**Endişeli olduğunda
derin nefesler al ve
sakince düşünmeye
çalış**

**Bütün endişeni
çekip alan bir
makine hayal et
ve rahatla**

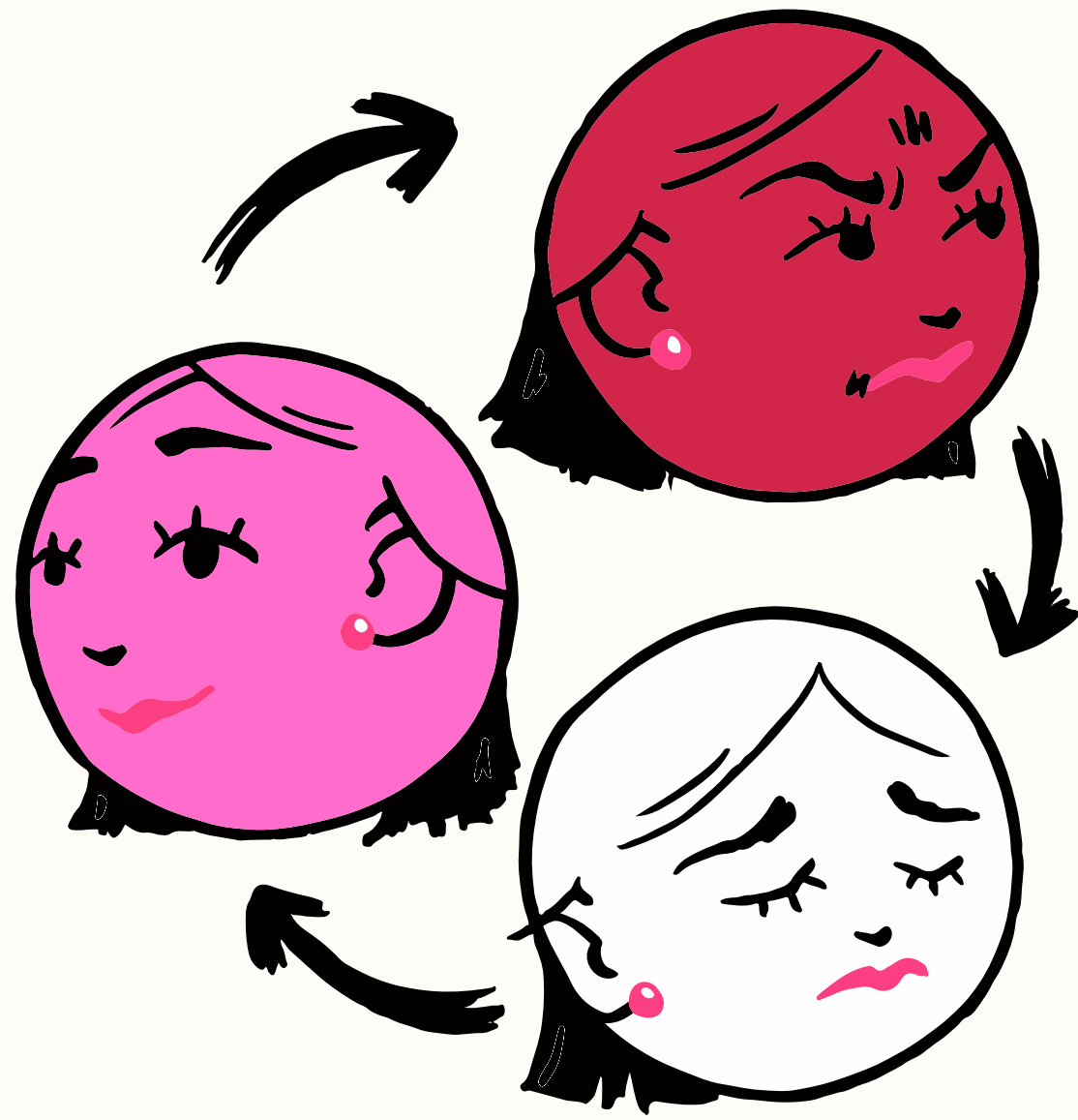
- **Düşüncelerini engellemeye çalışmak daha çok endişelenmene neden olur.**
- **Egzersiz yap.**
- **Endişelerini not al.**
- **Endişe zamanı belirle.**



**Her duyguyu yaşamamız
oldukça normaldir.
Önemli olan bu duyguları
yaşadığımızda duygularımızı
kontrol altına almaktır.**

Unutmayın
çocuklar





**Duygularınızla ilgili konuşmak
için her zaman rehberlik servisine
gelebilirsiniz.**