

Duygular; Bir kişi tarafından, birine veya bir şeye yöneltilen hislerdir. Bu hisler kişinin yaşadığı ana göre değişebilir ve **mutluluk, üzüntü, korku, şaşkınlık, öfke,**

utanç, sevgi, iğrenme gibi 8 temel duygudan bahsedebiliriz bu duygulara aynı zamanda **birincil duygular** da diyebiliriz.

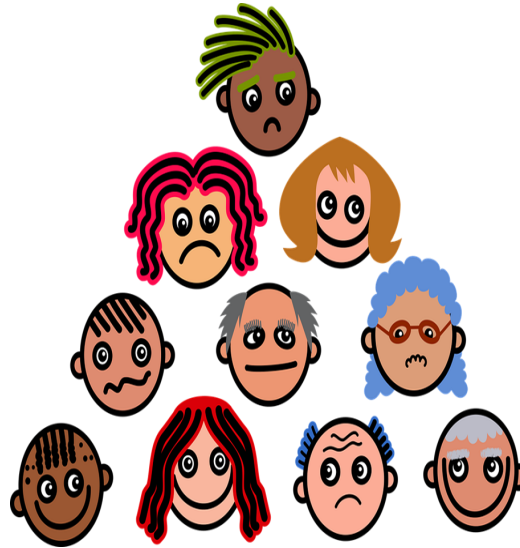
8 temel duygunun karışımı olarak çıkan **ikincil duygular** ise **hepsi öğrenilmiş ve karmaşıktır** Örn: Heyecan, sıkıntı, gurur, memnuniyet, mahcubiyet ,pişmanlık

hoşnutluk vs.



Gençler duygularını ne kadar çok yönetebilirse yaşam kalitesi de o kadar iyi olur. Duygularını yapıcı yollarla ifade etmeyi öğrendiğinde;

- ⇒ Daha az stres yaşar,
- ⇒ Akademik başarısı artar
- ⇒ Akranlarıyla ve yetişkinlerle olan anlaşmazlıklarını daha iyi çözebilir



Duygu kontrolü nasıl sağlanır?

1.Zihin ve Bedene Odaklanmak: •Duyguların Kontrolünden Çıkışına Dikkat Edin:

*Derin nefes alın sakinleşin ve müsait bir yere oturun.

*Kaslarınızı ve eklemlerinizi serbest bırakın

*kendinizi sakin ve güvenli bir yerde hayal edin

2.Duygularla Yüzleşmek:

*duygularınızı tespit edin ve çözüm önerilerini düşünün.

3.Duygulara Sağlıklı Tepkiler Vermek

*Hemen savunmaya geçmeyin olumsuz insanları görmezden gelin.

4. Duyguları ifade etmek: Duygularınızı direkt ve özgüvenli ifade edin

*Başkalarını suçlamayın

* Farklı görüşlere yer verin

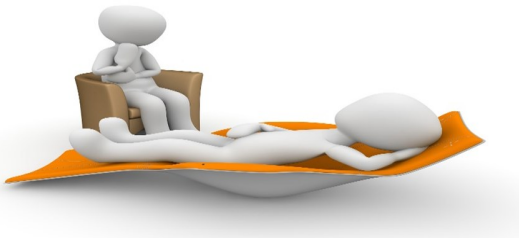
5.sakinleştiren Alışkanlıkları

Kazanmak:

- *Düzenli spor yapın
- *Farklı duyularınızı geliştin, meditasyon yapın
- * Size güc veren sözleri tekrarlayın.

6. Uzun Vadeli Gayret Göstermek :

- *Huzursuzluğun kökenine inin
- *Bardađa dolu taraftan bakmayı öğrenin
- * Nasıl hissettiğinizle ilgili günlük tutun
- *Gerekirse bir uzmandan yardım alın



Duygu nedir?

Temel duygularımız nelerdir?

Duygular nasıl oluşur?

Duygu kontrolü nedir ve duygu kontrolünü nasıl sağlarız?



DUYGU KONTROLÜ



SEYHAN

REHBERLİK VE ARAŐTIRMA MERKEZİ

ADRES: Pınar Mahallesi 74041 Sokak No 3 Seyhan / ADANA

TELEFON: 0322.457 87 13

FAKS: 0322 459 87 13

Web: <http://www.seyhanram.meb.k12.tr>

e-posta:111896@meb.k12.tr