

Duygu Nedir?

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

Duygular bizleri harekete geçiren olay ve durumlara tepki vermemizi sağlayan önemli işlevlere sahiptir. Duygular herkesin çeşitli olaylar karşısında deneyimlediği olumlu, olumsuz hislerdir. İnsan hayatında yer alan ve davranışlarımızı şekillendiren en önemli öğelerdir.



Temel Duygular:

- | | |
|--------------|-----------|
| ⇒ Mutluluk, | ⇒ Öfke, |
| ⇒ Üzüntü, | ⇒ Sevgi, |
| ⇒ Korku, | ⇒ Utanç |
| ⇒ Şaşkınlık, | ⇒ İğrenme |

Bu duygulara aynı zamanda birincil duygular da denir.

Duygular Nasıl Oluşur?

Duyguları ortaya çıkaracak bir olay yaşanıyor ve bu olay sonucunda bizler bir düşünce geliştiriyoruz. Bu düşünceler beynimizdeki nöronları tetikliyor ve bizlerde bir his, yani duygu oluşturuyor.



Duygularımız Neden Önemlidir?

- **Duygular yargılamayı etkiler.** Neyin iyi 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 anlamlandırma-mıza yardımcı olur**
- **Duygular ilişkilerimizi etkiler.** Duygular kişiler arası ilişkileri etkileyen en önemli etmenlerden birisidir

Duygu Kontrolü Nasıl Sağlanabilir?

1. Zihin ve Bedene Odaklanmak

- ⇒ Duyguların Kontrolden Çıkışına Dikkat Edin.
- ⇒ Derin Nefes Alıp Sakinleşin.
- ⇒ Beş Duyunun Farkına Varın.
- ⇒ Kaslarınızı ve Eklemlerinizi Serbest Bırakın.
- ⇒ Kendinizi Sakin ve Güvenli Bir Yerde Hayal Edin.
- ⇒ Kendinize Güzel Şeylerin Olduğu Bir Pano veya Defter Hazırlayın.

2. Duygularla Yüzleşmek

- ⇒ Duygularınızı Tespit Edin.
- ⇒ Duygularınızı İnkâr Etmeyin.
- ⇒ Çözüm Önerileri Düşünün.
- ⇒ Bilinçli Bir Plan Hazırlayın.

3. Duygulara Sağlıklı Tepkiler Vermek:

- ⇒ Hemen Savunmaya Geçmeyin.
- ⇒ Duygulara Karşı Önlem Alın.
- ⇒ Olumsuz İnsanları Görmezden Ge-
lin.
- ⇒ Farklı Şeyler Yapın.

4. Duyguları İfade Etmek:

- ⇒ Duygularınızı Direkt ve Özgüvenli Bir Biçimde İfade Edin.
- ⇒ Başkalarını Suçlamayın.
- ⇒ Farklı Görüşlere Kulak Verin.

5. Sakinleştiren Alışkanlıklar Kazanmak:

- ⇒ Düzenli Spor Yapın.
- ⇒ Farklı Duyularınızı Geliştirin.
- ⇒ Kendinize Dokunun.
- ⇒ Meditasyon Yapın.
- ⇒ Size Güç Veren Sözler Tekrarlayın .



DUYGU KONTROLÜ



BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ
EKİM 2022
(ORTAOKUL)