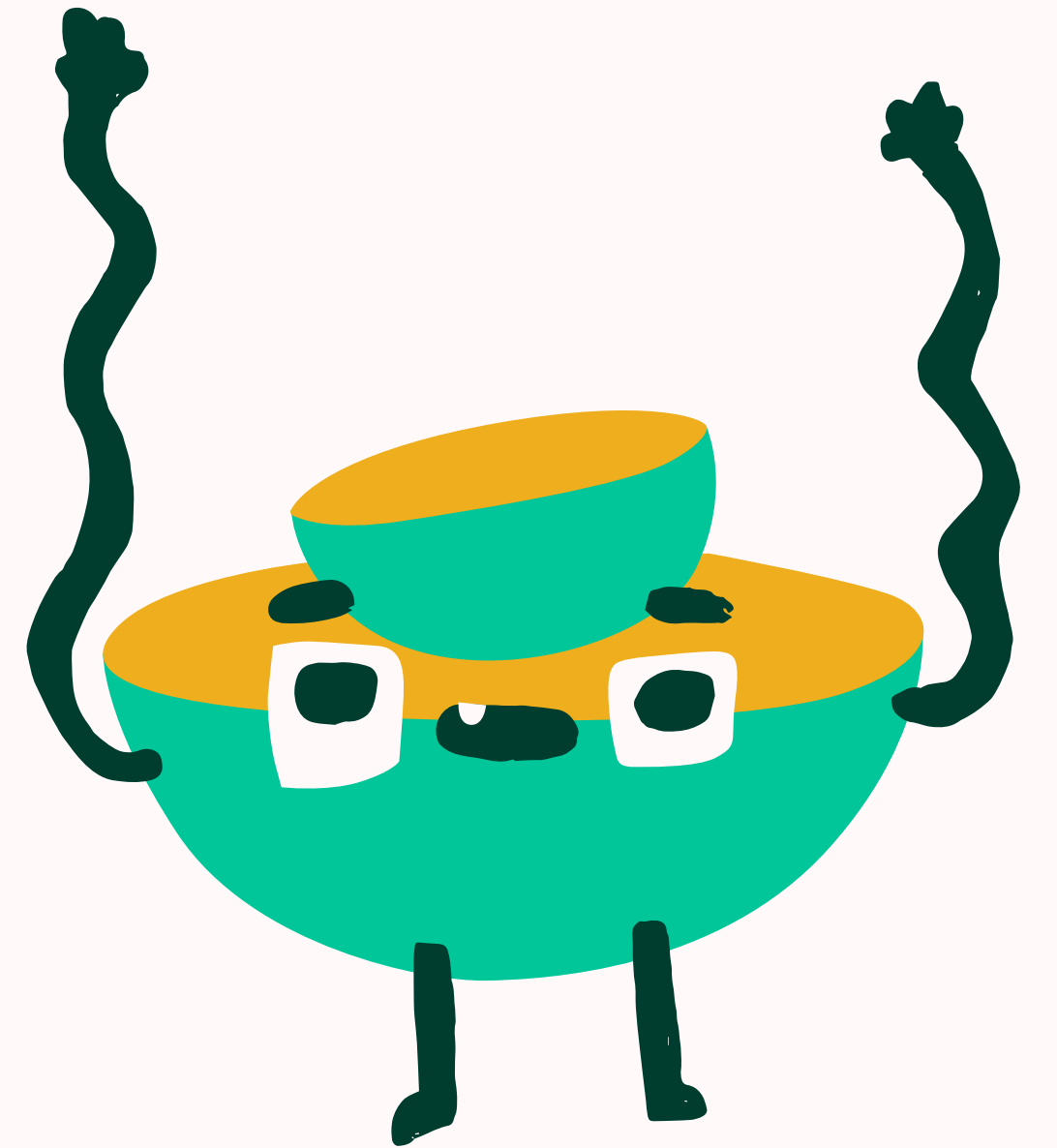
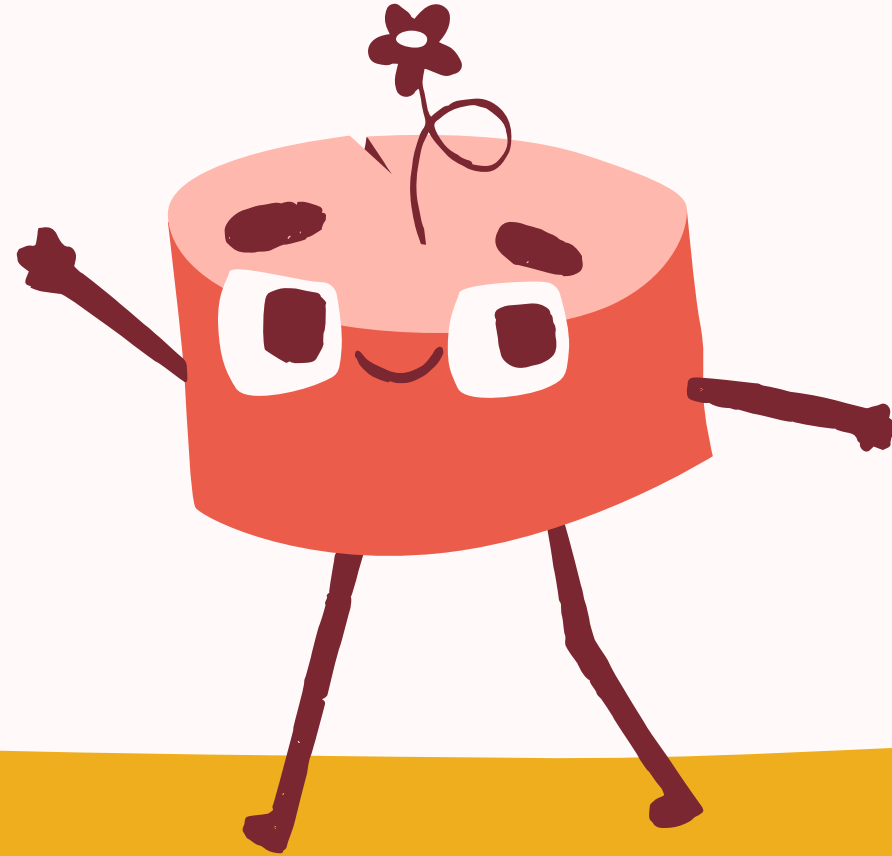


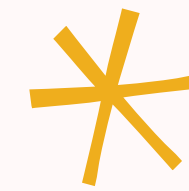
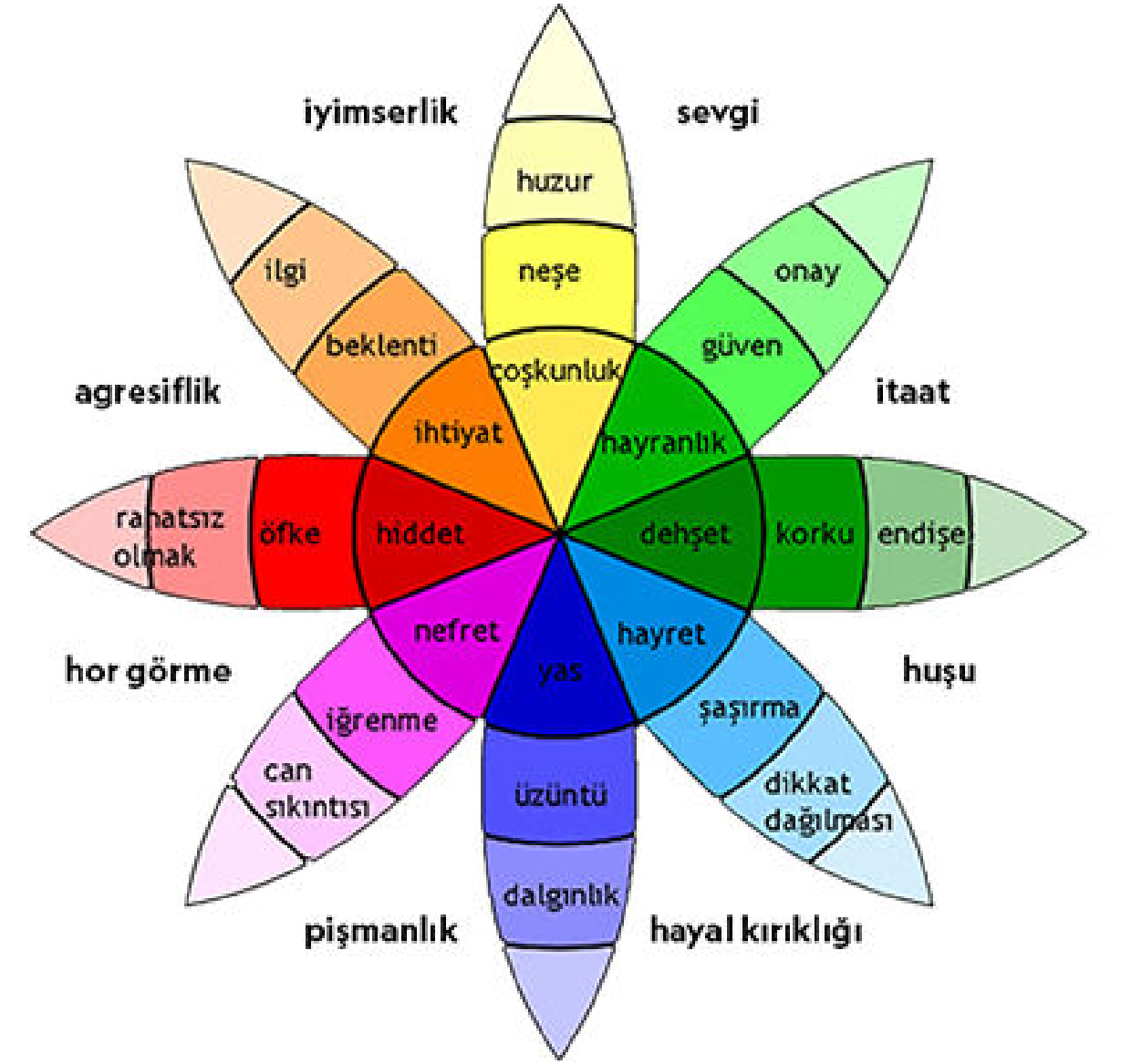
DUYGULAR



8 temel duygu vardır.
Hepimiz bu duygularla
dünyaya geliriz.



MUTLULUK, ÜZÜNTÜ,
KORKU, ŞAŞKINLIK, ÖFKE,
İLGİ, İĞRENME, UTANÇ.



Tüm
duygular psikolojik ve
bedensel sağlığımız için
gereklidir. Her insan bu
duyguları az ya da çok yaşıar.
Mühim olan duygularımızı
doğru düzenlemek dengede
tutmaktır.



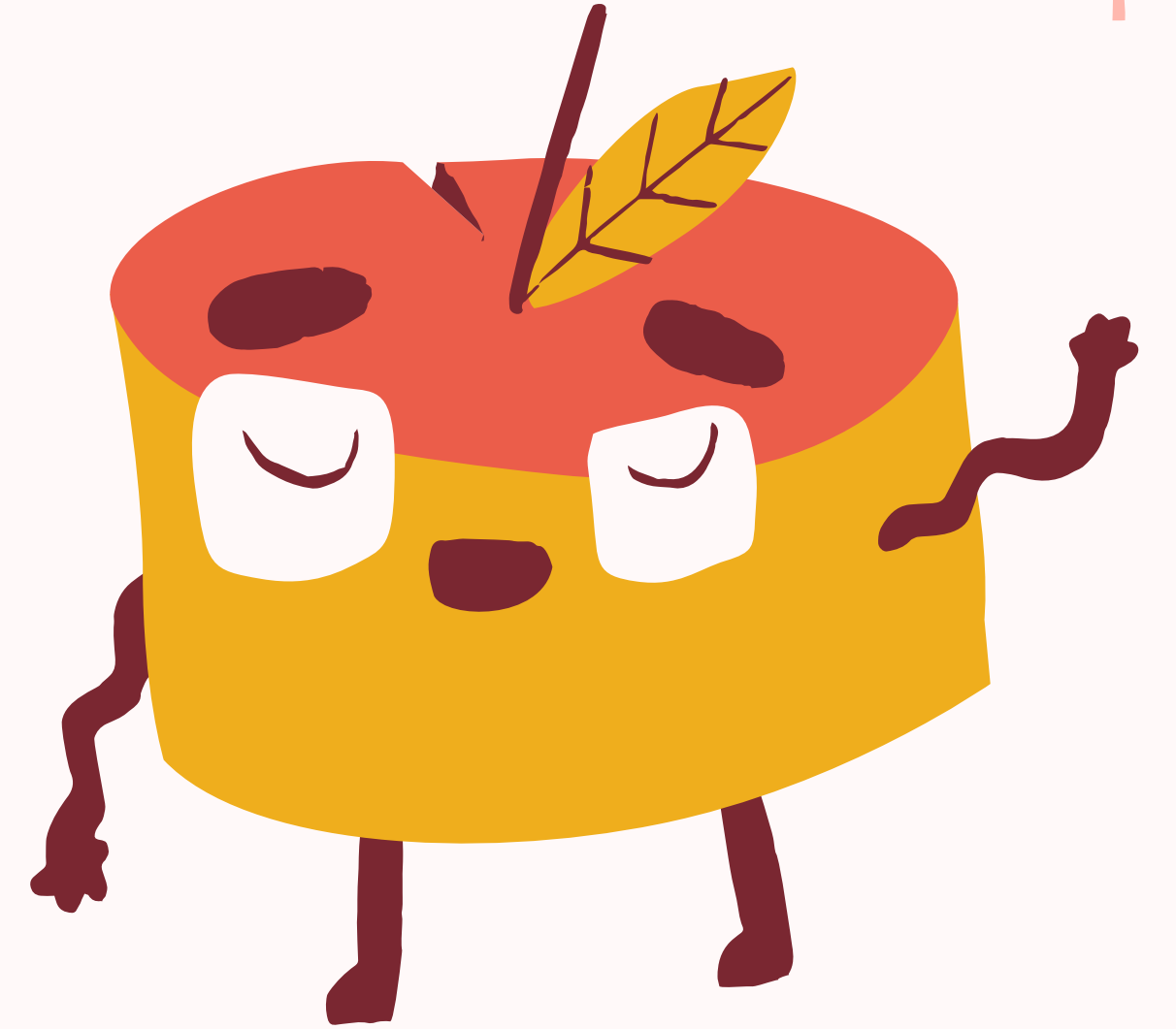
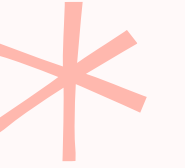
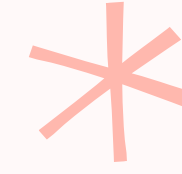
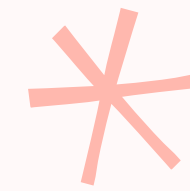
KORKU, Bizi her türlü tehlikeden uzak durmamız için uyarır.

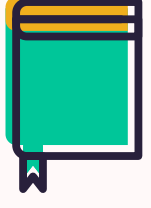
ÖFKE, farklı yollar bulmamız gerektiğini, **SUÇLULUK**, değer yargılarımıza uygun yaşamamız gerektiğini bize gösterir.

ÜZÜNTÜ, empati kurabilmemiz, insanlarla iletişim kurma ve kendimizi rahat bırakmamız için bize yardımcı olurken,

YALNIZLIK bizi diğer insanlarla temasa geçmemiz için motivasyon sağlar.

KAYGI istediğimize ulaşabilmek için atmamız gereken uygun adımları bularak bizi hayal kırıklığına karşı korur.

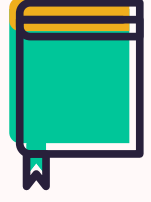




Diğer tüm duygular bu temel 8 duygunun kombinasyonlarından oluşur. Bunlar bir duyguya karşı duygusal tepkimiz olan ikincil duygularımızdır. Bunları deneyimleyerek öğreniriz. Bunlardan bazıları:

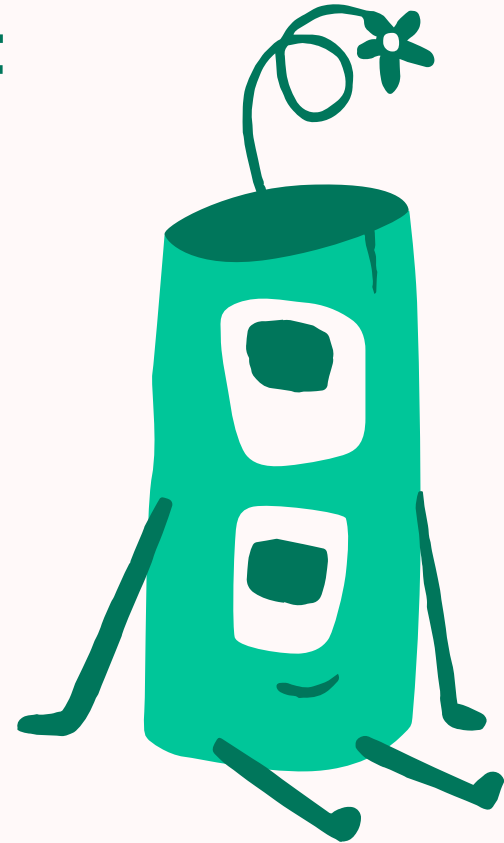
- Kızdığında, sinirlendiğinde utanç duymak,
- Utanç verici bir cevap verdiğinde kızgın hissetmek
- Sinirlendiğinde korkmak (belki de kızdığında cezalandırıldığın için).





Tüm insanlar; ağlama, hayal kırıklığı, açlık ve acı gibi duygusal tepkilerle doğarlar. Ve yaş aldıkça diğer duyguları da öğrenirler.

Yaşamın 2.yılıının ortalarından itibaren ikincil duygular dediğimiz: Gurur, Utanç, Kıskançlık ve Mahcubiyet duygularını göstermeye başlarız. Duygular, yaşa bağlı olarak değişir.



*
**KENDİMİZE SORALIM
VE DÜŞÜNELİM**
*



BU ARA EN ÇOK HİSSETTİĞİN DUYGU(LAR)

Cevap:

YAKIN ZAMANDA ÜZÜNTÜNÜ YA DA MUTLULUĞUNU EN ÇOK HİSSETTİĞİN OLAY NEDİR?

Cevap:

NE TÜR DURUMLAR YA DA OLAYLAR SENİ ÖFKELENDİRİR?

Cevap:

ÖFKELENDİĞİN DURUMLARDA NASIL BAŞA ÇIKARSIN?

Cevap:

ÜZÜLDÜĞÜN DURUMLARDA BUNUNLA NASIL BAŞA ÇIKARSIN?

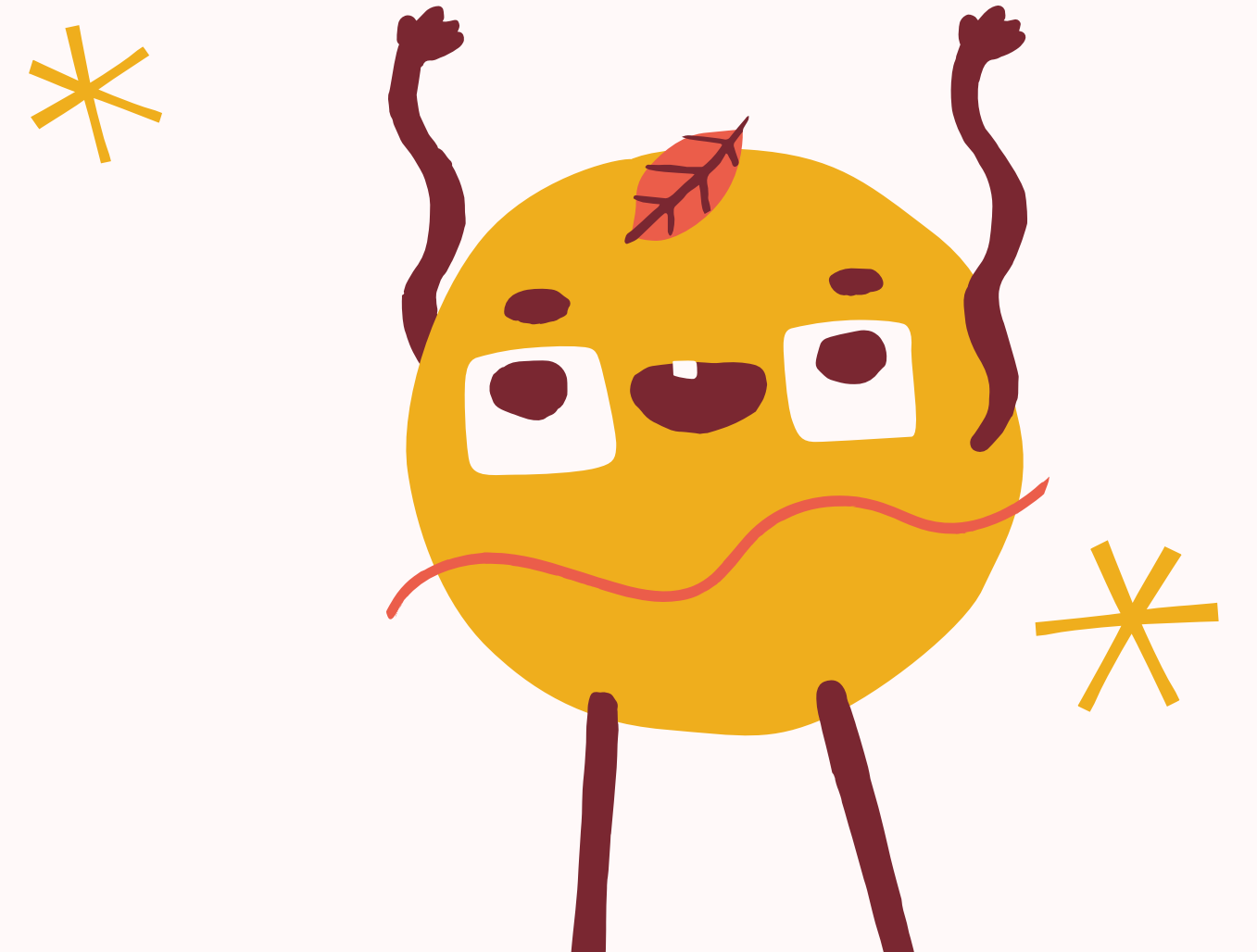
Cevap:

**DUYGULARINI EN ÇOK KİMLERLE PAYLAŞMAKTAN
HOŞLANIRSIN?**

Cevap:

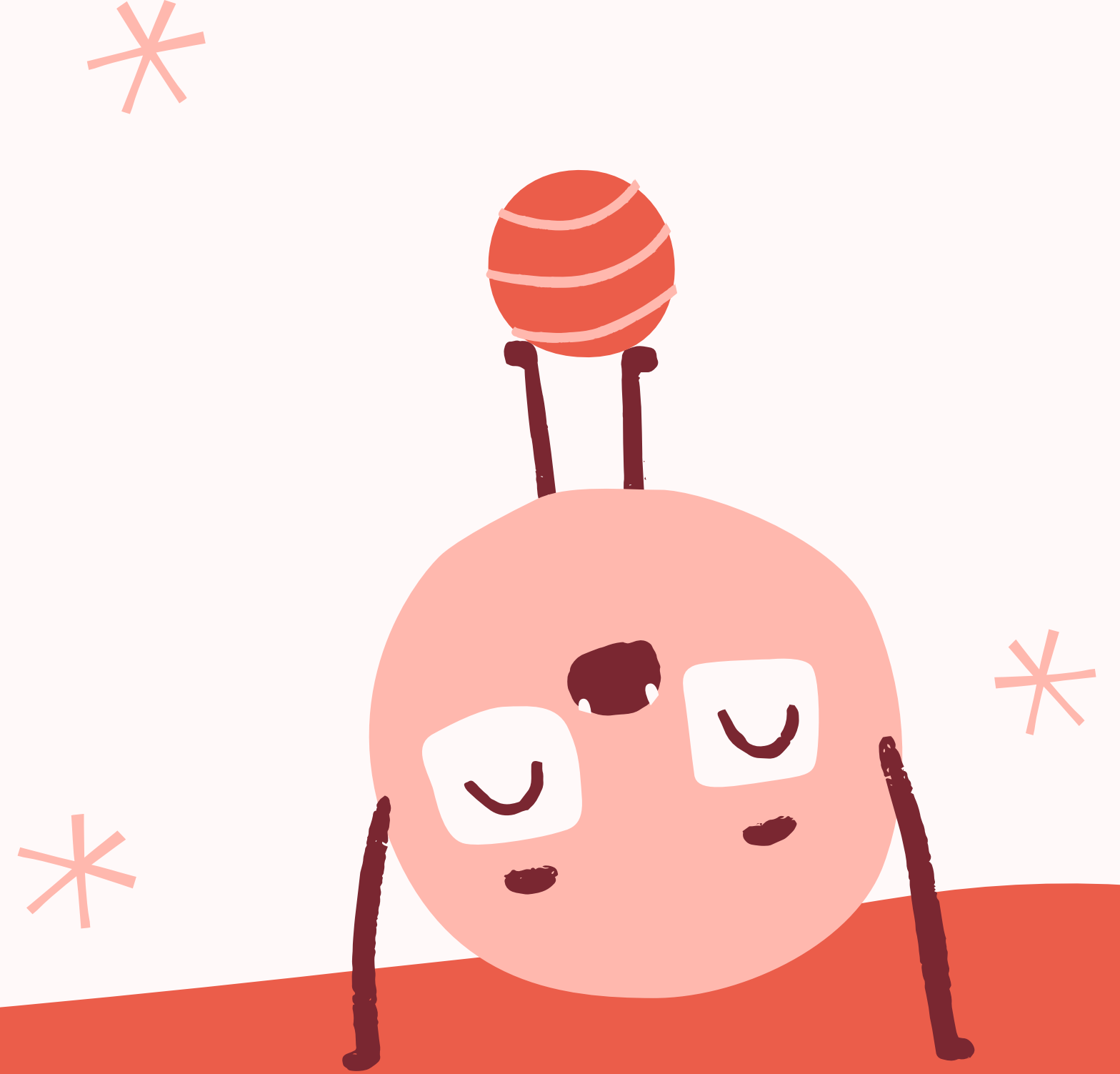
Heyecanlandığın zamanlarda kendine nasıl olumlu mesaj, söz ve telkinler verirsin?

Cevap:

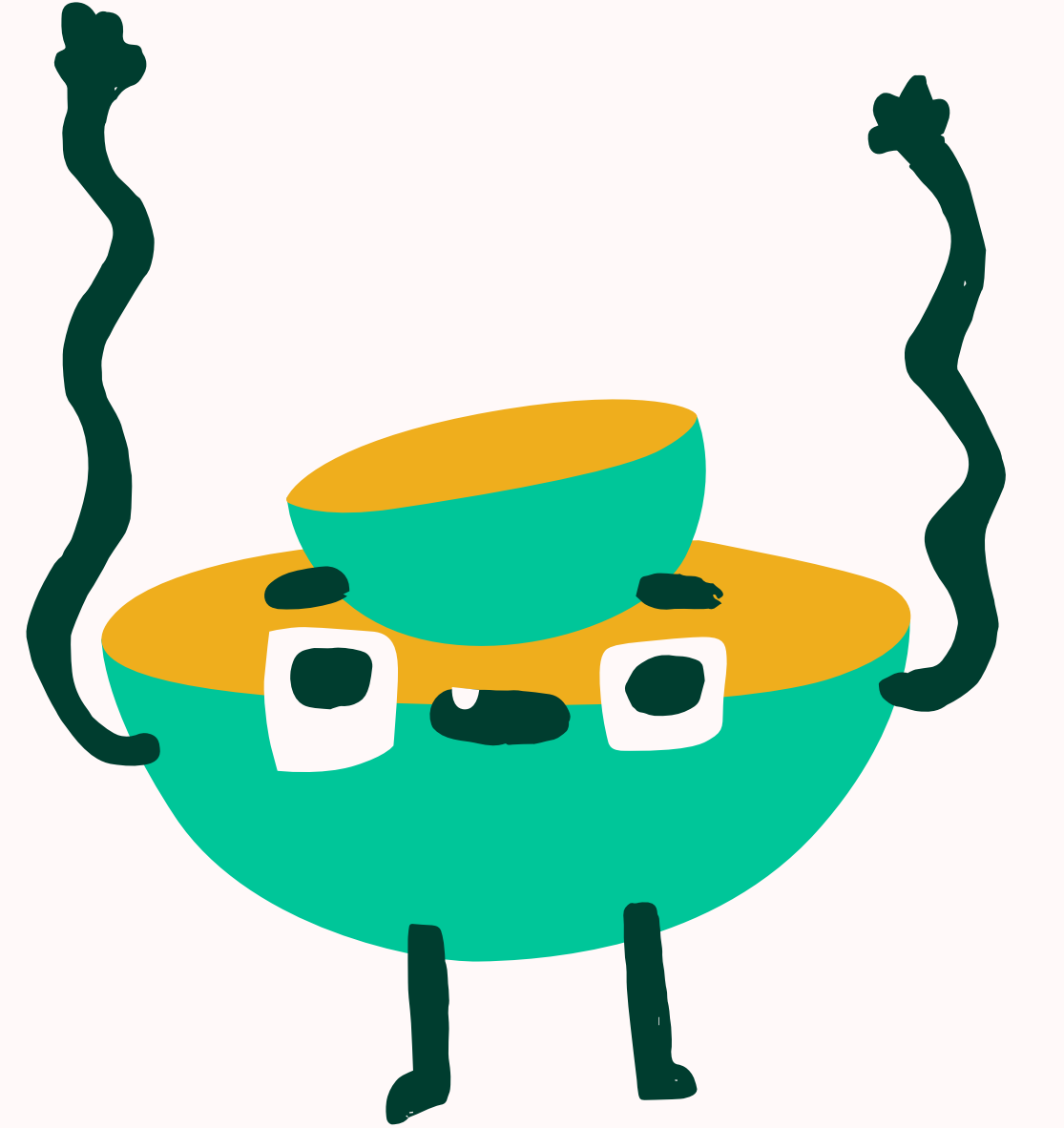
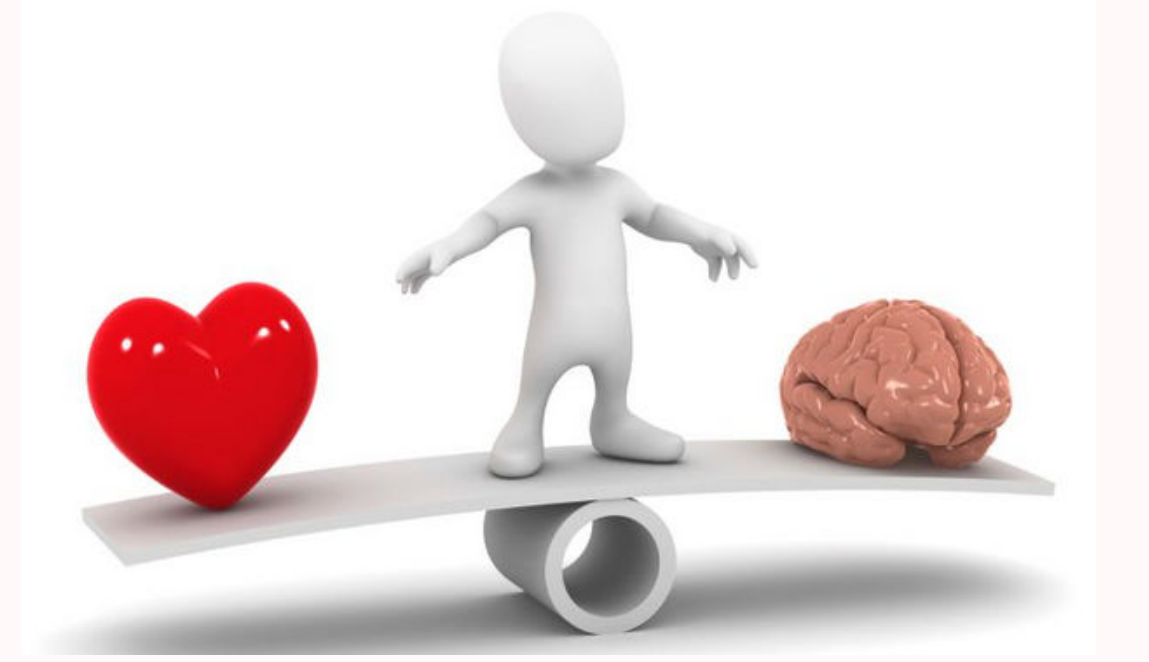


* HAYAL ET!!!

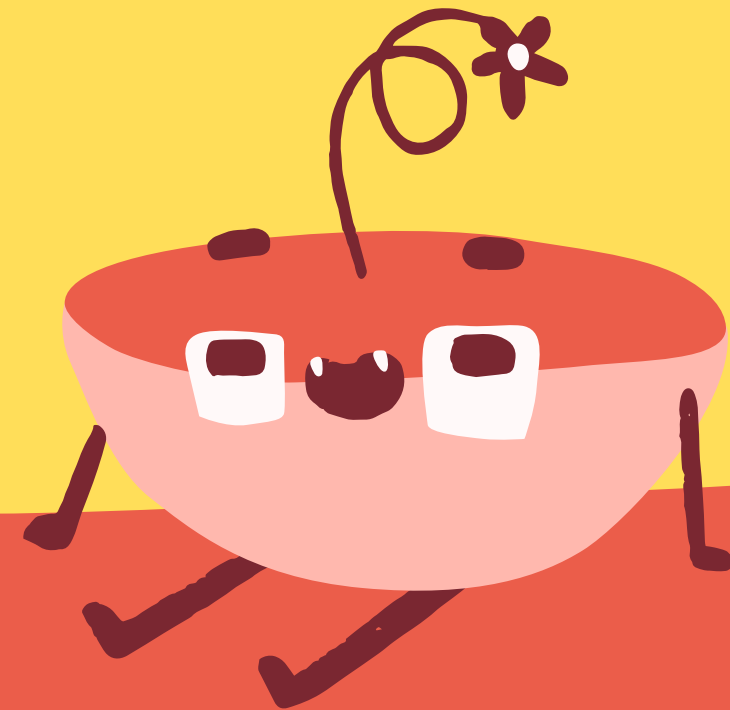
KENDİNİ
YEMYEŞİL BİR ORMANDA HAYAL ET. HER YER PIRIL PIRIL.
YÜZÜNE HAFİF HAFİF RÜZGAR
GELİYOR VE SENİ FERAHLATİYOR. CIVIL CIVIL KUŞ SESLERİ
VAR ZİHNİNİN
SAKİNLEŞTİRİYOR. BİTKİLER, NEHİRLER, GÖKYÜZÜ HER ŞEY
UYUM HALİNDE. TÜM
OLUMSUZLUKLAR ÜZERİNDEN AKIP GİDİYOR VE YOK
OLUYOR. BURADA OTURUP NELERİ
UNUTMAK, SIRTINDAN ATMAK, HAFİFLEMEN İSTERDİN ?
BUNLARI DÜŞÜN VE HEPSİNİN
SAĞLIKLI BİR ŞEKİLDE UZAKLAŞTIĞINI HAYAL ET.



DUYGU DÜZENLEME YÖNTEMLERİ

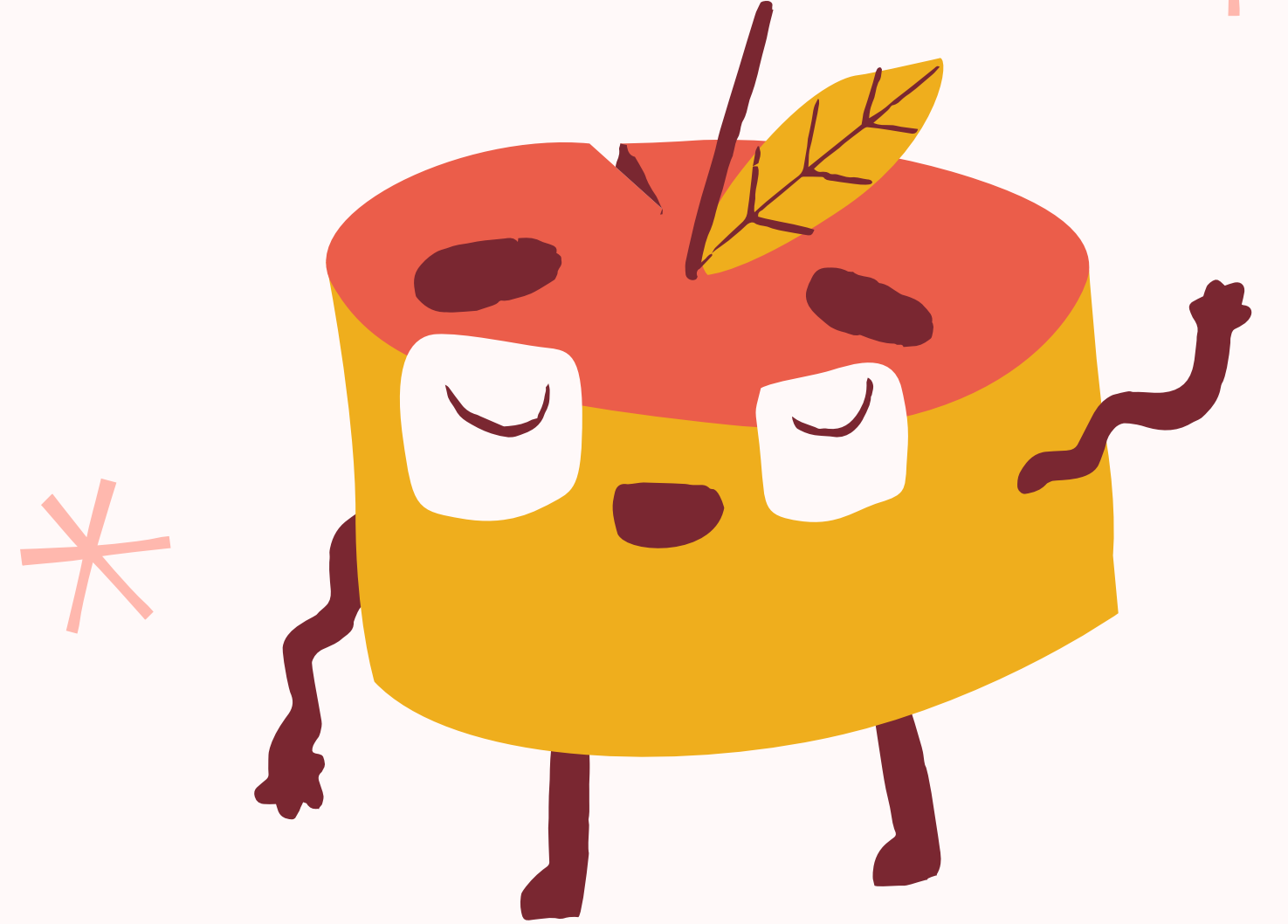


* 1.HISSETTİĞİN
DUYGUYU TESPİT ET. *



2. YATIŐTIRMA TEKNİKLERİ

Kendini yatıŐtırıcı teknikler, zor bir duygudan başka bir duyguya dikkatini vermenin başka bir yoludur. Beş duyu tekniğini buna örnek verebiliriz ki bu zihnini geliŐtirmene yardımcı olur. Rahat bir pozisyonda otur ve nefesine odaklan. Daha sonra, beş duyuyu tek tek hisset ve her birinin belirli duyularına birer dakika odaklan.



• İşitme: Çevrendeki sesleri duyuyor musun? Geçip giden arabalar, konuşan insanlar, cıvıldaayan kuşlar gibi dış seslere odaklan. Nefesin veya sindirim sistemin gibi iç seslere odaklan. Bir şeyler duymaya odaklanırken, daha önce fark etmediğin bir şeyi fark ettin mi?

• Koklama: Ne kokuyor?

Yakınında bir yiyecek var mı? Veya dışarıda çiçekler var mı? Yanında duran açık bir ders kitabının kağıt kokusu gibi daha önce almadığın kokuları fark edebilirsin. Gözlerini kapatmayı dene. Bazen bu, görsel dikkat dağıtıcıları azaltmaya yardımcı olur.

• Görme: Ne görüyorsun?

Renkler, desenler, şekiller ve dokular gibi ayrıntılara dikkat et. Yaygın kullanılan nesnelere daha önce fark etmediğin renk tonlarındaki çeşitliliğe bak.

• Tatma: Ne tadı alıyorsun?

Ağızda yiyecek olmasa bile hâlâ tat alabilirsin. Ağızda bir önceki içecek veya yiyecekten kalan tadı hissettin mi? Dilini dişlerinde ve yanaklarının iç kısmında gezdir ve fark edilemeyen tatların farkına var.

• Dokunma: Oturduğun yerden kımıldama. Ne hissediyorsun? Cildine dokunan kıyafeti, sandalyeyi veya zemini hisset. Giysilerinin veya sandalyenin dokusunu parmaklarınla hisset ve buna odaklan.

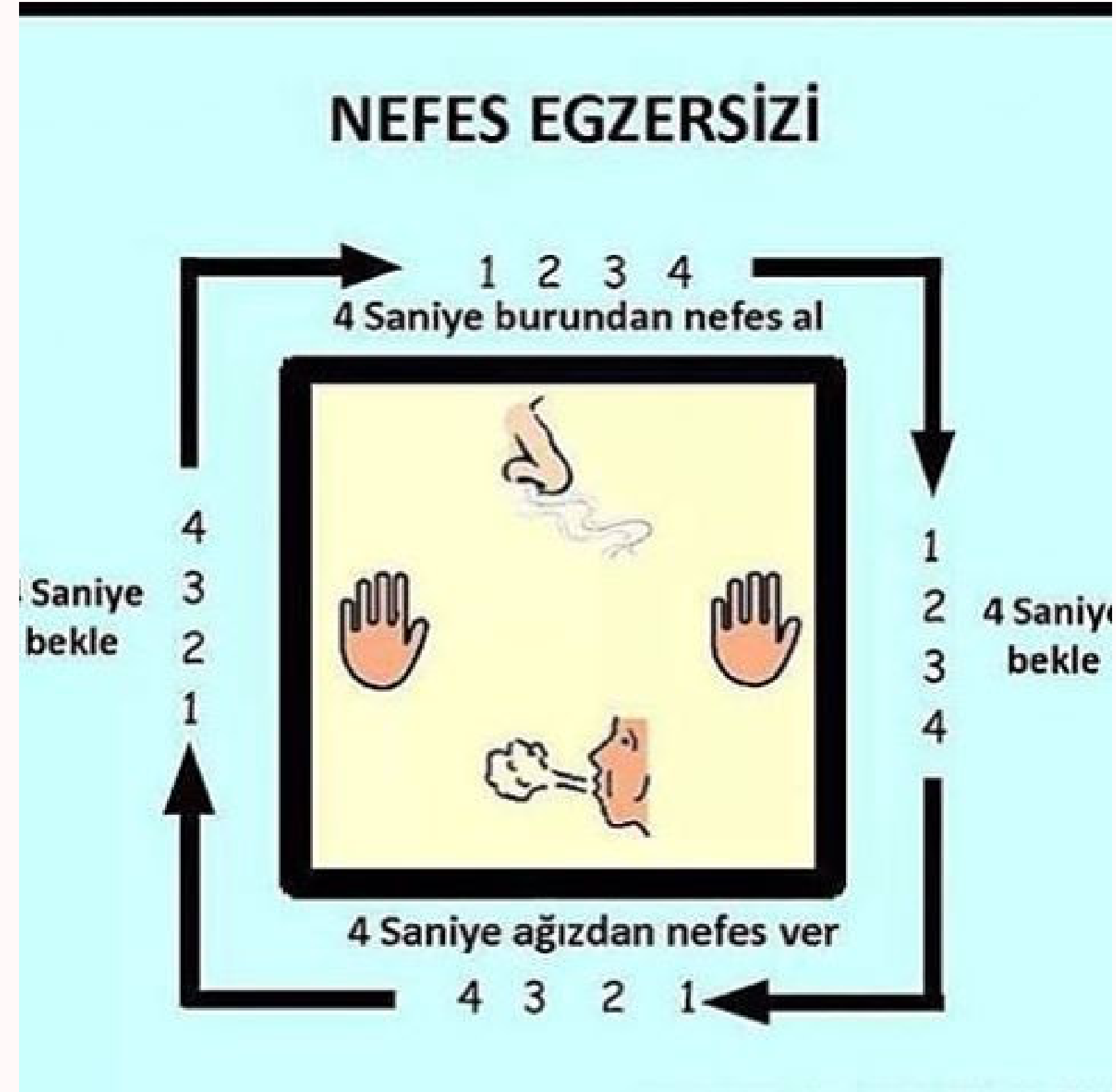




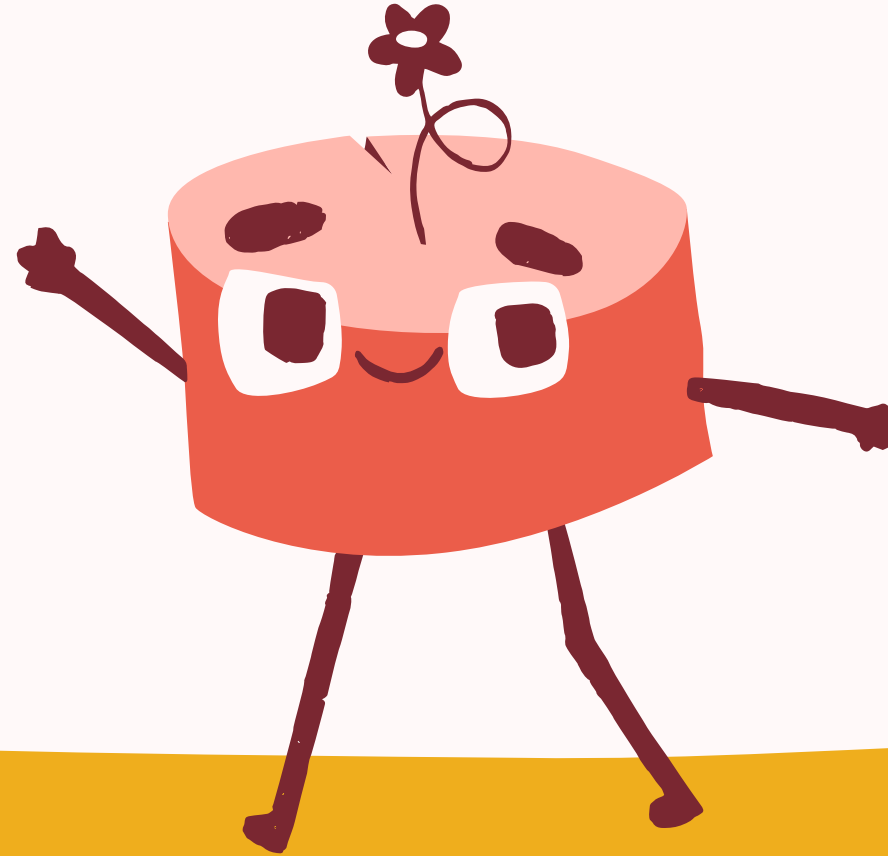
3.NEFESLE RAHATLAMA TEKNİKLERİNİ DENE.



- Zor bir duyguyla baş etmek için anında adımlar atmak yaygın bir başa çıkma stratejisidir. Nefes alabilmen gibi, kontrol edebileceğin başka bir şeye odaklanarak duygusal bir tepkiyle başa çıkabilirsin.
- Örneğin, basit bir teknik söylersek; nefes alırken beşe kadar say, beş saniye tut ve sonra beşe kadar sayarak nefes ver. Nefesinin her anına odaklan.
- Nefese odaklanmanın başka bir yolu da sönmüş bir balon kullanmaktır. Hava üfleyerek balonu şişir ve sönerken izle.



4. AİLEN VE DİĞER SEVDİKLERİN İLE KONUŞ.



**5.GÜNLÜK TUT,
YAZARAK
KENDİNİ RAHATLAT.**



6. OLUMLU HAYALLER KUR.



Olumsuz düşüncelerini olumlu hayallerle değiştirirsen, daha kolay atabilirsin. Bunu yapman, özellikle zor bir duygusal etkisi olan bir anıya yapışmışsan sana yardımcı olabilir. Pozitif veya huzurlu bir görsel veya zihinsel bir resim ile başla. Bir anı ya da bir yer olabilir. Kendini sakin ve mutlu hissetmeni sağlayan bir yer/ zaman/olay düşün.

-

Bu anının veya yerin tüm detaylarını hatırlamaya çalış. Her beş duyunu da o pozitif yere yerleştirmeye odaklan. Nasıl bir ses vardı? Nasıl kokuyordu? Nasıl hissettiriyordu?

7. NEGATİF DÜŞÜNCELERİNE MEYDAN OKU

İnsanlar zorlu duygulardan ötürü umutsuzluk eğilimi gösterirler ve hemen doğru olmayan duygu etrafında olumsuz düşüncelere kapılırlar. Bu düşünceleri izole ederek ve sorgulayarak, çoğu zaman zorlu duygulara eşlik eden olumsuz düşünce tepkilerini filtreleyebilirsin. Kendi düşüncelerine meydan okuma ve düzeltme süreci zaman ve sabır gerektirebilir. Kendine şunları sorarak başla:

- Bu düşünce doğru mu?
- Doğru olduğunu düşünüyorsan, bunu destekleyen gerçekler neler?
- Olumsuz düşünceye karşı tepkilerin neler?
- Bu düşüncelerin olmasaydı, davranışlarında veya eylemlerinde ne gibi bir etki yaşardın?

*
**DUYGULARINI
KONTROL ETMEK
SENİN ELİNDE!!!**

