

# 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

## 2. Duygularla Yüzleşmek

- Duygularınızı tespit edin
- Duygularınızı inkar etmeyin
- Çözüm önerileri düşünün
- Bilinçli bir plan hazırlayın

## 3. Duygulara Sağlıklı Tepkiler Vermek

- Hemen savunmaya geçmeyin
- Duygulara karşı önlem alın
- Olumsuz insanları görmezden gelin

## 4. Duyguları İfade Etmek

- Duygularınızı direkt ve özgüvenli bir biçimde ifade edin
- Başkalarını suçlamayın
- Farklı görüşlere kulak verin

## 5. Sakinleştiren Alışkanlıklar Kazanmak

- Düzenli spor yapın
- Farklı duyularınızı geliştirin
- Meditasyon yapın
- Size güç veren sözleri tekrarlayın

## 6. Uzun Vadeli Gayret Göstermek

- Huzursuzluğun kökenine inin
- Bardağa dolu tarafından bakmayı öğrenin
- Nasıl hissettiğiniz ile ilgili günlük tutun
- Gerekirse yardım alın

# DUYGU KONTROLÜ



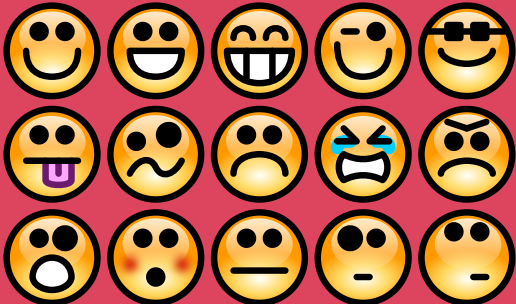
# Duygu Nedir?

Duygular; bir kişi tarafından, birine veya bir şeye y6neltlen hislerdir. Bu hisler kişinin yaşadığı andan ana değişebilir ve mutluluk, hüzün, üzüntü,korku vb. şekilde adlandırılabilir.

**"Duyguların bize anlatmak istedikleri vardır."**

Çocuk duygularını ne kadar çok yönetebilirse yaşam kalitesi de o kadar iyi olur. Çocuklar duygularını ve duygularını yapıcı yollarla ifade etmeyi 6ğrendiklerinde;

- Daha az stres yařar,
- Daha yüksek akademik başarı elde eder,
- Akranlarıyla olan anlaşmazlıklarını daha iyi çözebilirler.



## Duygu Koçluęunun Adımları

1. Duygunun farkında olma
2. Bir soru ile duyguyu netleřtirmek
3. Çocuęun duygusunu doęrulama ve yansıma
4. Çocuęa duygusunu anlaması ve ifade etmesi için fırsat tanıma
5. Problem çözmelerini destekleme, sınır çizme



## ÇOCUKLARIN DUYGULARINI YÖNETMELERİNE NASIL YARDIMCI OLUNUR?

Çocukların duygusal olarak daha zeki olmalarına yardımcı olmak için 6nce onlara duygularının 6nemli olduğunu 6ğretmemiz gerekir.

Çocukların duygularını 6nemsemememiz ve onları dinlememiz 6nemlidir. Çocukların duygularını kontrol edememesinin ana nedenlerinden biri, duyulmadıklarını hissetmeleridir.

Çocuklar başkalarının duygularını veya endişelerini 6nemsemediklerine inandıklarında, harekete geçme ya da kendini kapatma olasılıkları daha yüksektir. Ek olarak çocukların şunları yapmayı da 6ğrenmeleri 6nemlidir;

- Duygularını tanıma ve etiketleme
- Neden böyle hissettiklerini deęerlendirme ve inceleme
- O an nasıl hissettiklerini anlamak
- Başkalarının nasıl hissettiğini anlamak
- Duygularını uygun yollarla ifade etmek