



## DUYGU DEDİĞİMİZ ŞEY NEDİR?

Duygular: 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.

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.

## DUYGULARIMIZ NEDEN ÖNEMLİDİR?

- Duygular yargılamayı etkiler. Neyin iyi neyin doğru olduğu konusunda kararverirken 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 yaptığıının doğru ya da yanlış olduğu konusunda uyarır.
- Duygular yaşananları anlamlandırmamıza yardımcı olur.
- Duygular ilişkilerimizi etkiler. Duygular kişiler arası ilişkileri etkileyen en önemli etmenlerden birisidir.



ZONGULDAK  
İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

## SINIR KOYMA BECERİSİ DUYGU KONTROLÜ

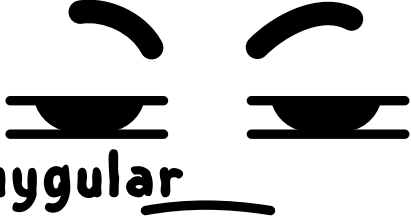


## ORTAOKUL ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ

Ünal ULU  
Psk. Danışman

## Birincil Duygular

- Evrenseldir.
- Doğustandır ve genetik olarak aktarılır.
- Fiziksel durumlarla bağlantılı olarak ortaya çıkar ve biyolojiktir. Örnl: Kalemını ödünç verdiğin arkadaşının kaybetmesi üzerine ona öfkelenmek ve bağırmak.



## İkincil Duygular

İkincil duygular, 8 temel duygunun kombinasyonlarından oluşur.

- Birincil duyguların karışımı olarak ortaya çıkarlar.
  - Hepsi öğrenilmiştir. (deneyimlerimize bağlı olarak gelişirler)
  - Daha karmaşıktırlar
- Örneđin: Arkadaşına öfke duyup bağırdığı için pişmanlık duymak.



## Duygu Kontrolü Nedir?

Bazen duyguların bedensel yansımaları çok şiddetli olur ve bu bizi kaygılandırır. Bazen duyguların şiddeti bizi pek de yararımıza olmayan davranışlara iter, ani tepkiler verir, belki başımızı derde sokarız. Bazen de duygumuzu hiç fark etmez, bedensel sonuçlarıyla karşı karşıya gelene kadar ne olup bittiğini anlamayız bile. İşte bu sebeplerden duygularımızı kontrol etmek önemlidir.

## Duygu Kontrolü Nasıl Sağlanabilir?

Duyguları İfade Etmek

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

Sakinleştiren Alışkanlıklar Kazanmak

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

## Duygu Kontrolü Nasıl Sağlanabilir?

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.

Duygularla Yüzleşmek

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

Duygulara Sağlıklı Tepkiler Vermek

- Hemen Savunmaya Geçmeyin.
- Duygulara Karşı Önlem Alın.
- Olumsuz İnsanları Görmezden Gelin.
- Farklı Şeyler Yapın.