

# 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

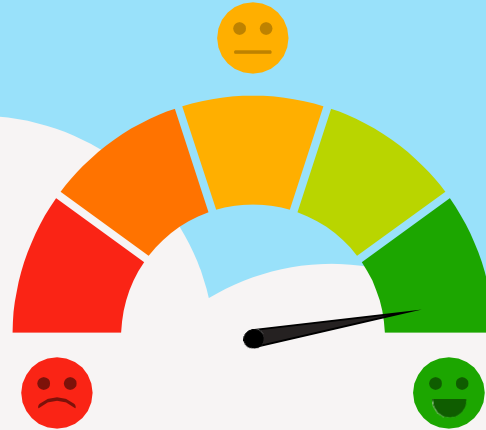
## 5. Sakinleştiren Alışkanlıklar Kazanmak

- Düzenli spor yapın
- Farklı duygularınızı 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 yöneltilen hislerdir. Bu hisler kişinin yaşadığı andan ana değişebilir ve mutluluk, hüznün, 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 öğrendiklerinde;

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



## Duygu Koçluğunun Adımları

1. Duygunun farkında olma
2. Bir soru ile duyguyu netleştirmek
3. Çocuğun duygusunu doğrulama ve yansıtma
4. Çocuğa duygusunu anlaması ve ifade etmesi için fırsat tanıma
5. Problem çözmesini destekleme, sınır çizme



## ÇOCUKLARIN DUYGULARINI YÖNETMELERİNE NASIL YARDIMCI OLUNUR?

Çocukların duygusal olarak daha zeki olmalarına yardımcı olmak için önce onlara duygularının önemli olduğunu öğretmemiz gerekir.

Çocukların duygularını önemsemememiz ve onları dinlememiz önemlidir. Çocukların duygularını kontrol edememesinin ana nedenlerinden biri, duyulmadıklarını hissetmeleridir.

Çocuklar başkalarının duygularını veya endişelerini önemsemediklerinde inandıklarında, harekete geçme ya da kendini kapatma olasılıkları daha yüksektir. Ek olarak çocukların şunları yapmayı da öğrenmeleri önemlidir;

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