

“DUYGU”LARIMIZA KISA BİR BAKIŞ



DUYGU NEDİR?

İşte tüm bu
hissettiklerimize
“DUYGU” denir.



Gün boyu yaşadığımız olay ve durumlar karşısında
mutluluk, üzüntü, heyecan, korku... gibi halleri
yaşatabiliriz.

SARILABİLİRİZ

**HEYECANDAN UYKUSUZ
KALABİLİRİZ**



- Duygu her insanda bulunan bir özelliktir.
- Her duyguyu yaşayabileceğimizi unutmayalım.
- Bazı zamanlar mutluyken bazı zamanlar mutsuz veya endişeli olabiliriz!

ÖFKELENEBİLİRİZ

**UTANINCA
YANAKLARIMIZ
KIZARABİLİR**

AĞLAYABİLİRİZ

**HER DUYGUYU YAŞAMAMIZ OLDUKÇA
NORMALDİR.**

**ÖNEMLİ OLAN BU DUYGULARI
YAŞADIĞIMIZDA DUYGULARIMIZI
KONTROL ALTINA ALABİLME
BECERİSİDİR.**





NE ZAMAN “ÖFKELİ” OLURUZ?

İstediğimiz şeyler olmadığında,
Kötü şeyler yaşadığımızda,
Arkadaşlarımızla küstüğümüzde,
Düşük not aldığımızda,

.....

ÖFKENİ NASIL KONTROL EDEBİLİRSİN?

Seni öfkeliendiren durumu sevdiğin biriyle konuşabilirsin.

Ortamdan uzaklaşabilirsin.

Gözlerini kapayıp derin ve yavaş
nefesler alıp vererek
sakinleşmeyi deneyebilirsin.

YA DA...

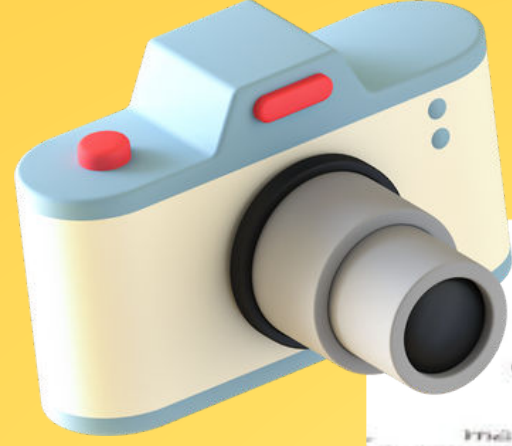
Seni öfkeliendiren şeyi
bir kağıda yaz ve kağıtla top oyna...





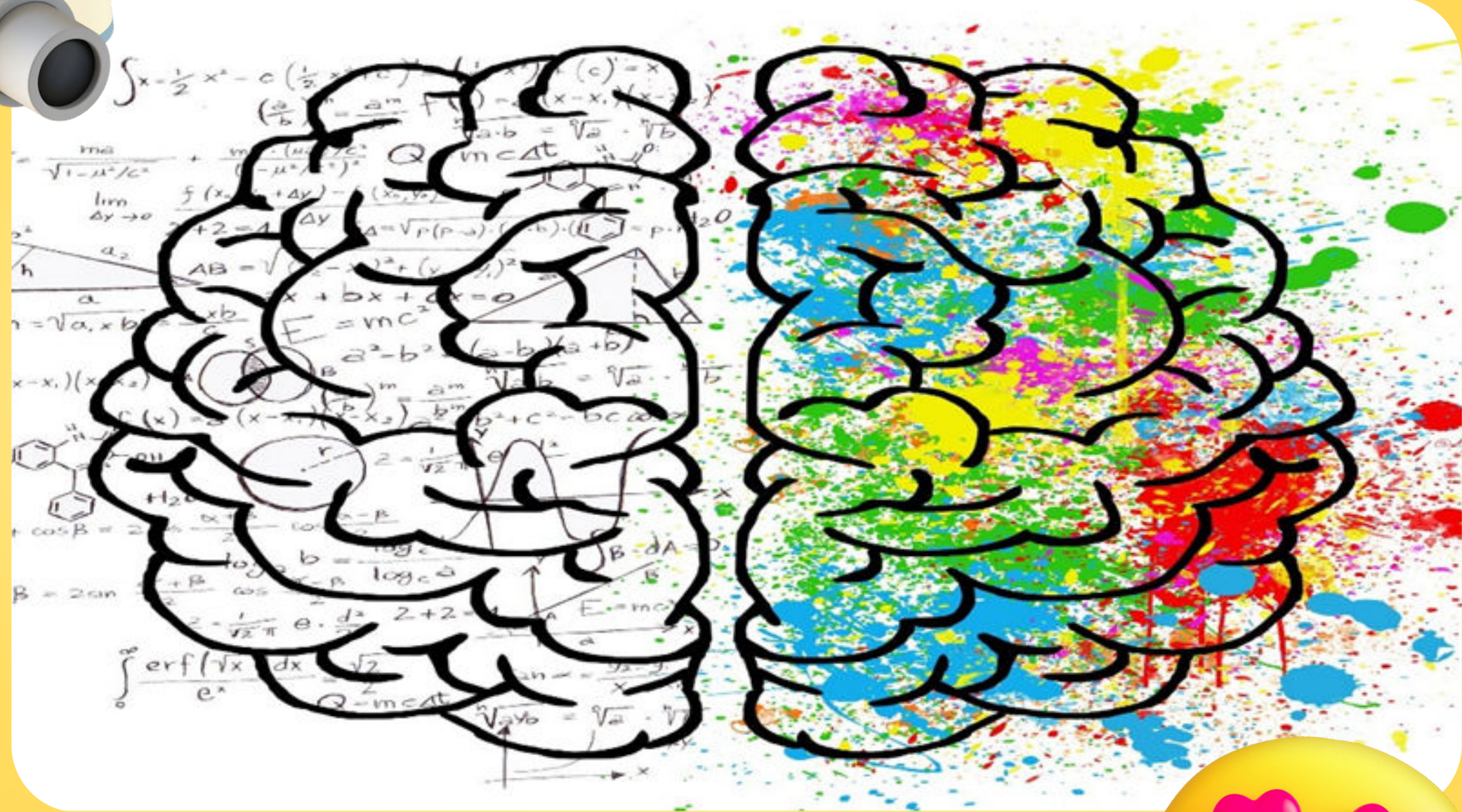
**BÜTÜN ÖFKENİ ÇEKİP ALAN
BİR MAKİNA HAYAL ET VE RAHATLA**

DUYGU KONTROLÜ NASIL SAĞLANIR?



Duygularınız üzerinde kontrol sahibi olmanın ilk adımı, duyguların kontrolden çıktığı anı fark edebilmektir.

Örneğin duygularınızla hareket ettiğiniz anlarda kalp atışınız hızlanır, elleriniz titrer, yüzünüz kızarır.



Şu anda nasıl hissediyorum?
Bu hissi bedenimin neresinde
deneyimliyorum? Bedeninizi kontrol edin
ve
Duygunun fiziksel anlamdaki bağlantısını
bulun.
**BU HİSSİN GEÇMESİ İÇİN NEYE İHTİYACIM
VAR?**



DUYGU MASKESİ ETKİNLİĞİNE GEÇİŞ





Malzemelerimiz: Kağıt Tabak, Gazlı Kalem, Tahta Çubuk, Bant

- Tabaklarımızı makasımızla tam ortadan ikiye kesiyoruz.
- Kalemimizle duygularımıza göre ağız ifadeleri çiziyoruz.
- Sonra tahta çubuklarımızı yapıştırıyoruz.
- Çoğunlukla karşılaştığımız duygu durumlarının maskelerini yapıp, küçük dramatizasyonlar yapalım.