

DUYGU KONTROLÜ SAĞLANIRSA;



Çocuk duygularını ne kadar çok yönetebilirse yaşam kalitesi de o kadar iyi olur.

Çocuklar duyguları ve duyguları yapıcı bir şekilde ifade etmeyi öğrendiklerinde;

Daha az stres yaşar,

Daha yüksek akademik başarı elde eder ve

Akranlarıyla olan anlaşmazlıklarını daha iyi çözebilirler.

DUYGU DÜZENLEME NEDİR?



Duygu düzenleme; duygularla baş etmekte zorlanılan bir durumda tepkilerin sonuçlarını düşünüp duygu, davranış ve bedeni yöneterek en uygun tepkiyi verebilmektir.



Duygu düzenleme, gelişen ve öğretilen bir beceridir.



CUMHURİYET İLKOKULU

Adres: Seramik mah. Hulusi Damgacıoğlu
cad. No:4 Çan/ÇANAKKALE
Telefon: 0286 416 15 73
<https://cumhuriyet17.meb.k12.tr>



ÇAN CUMHURİYET İLKOKULU
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



**ÇOCUKLARDA
DUYGU DÜZENLEME
VELİ BROŞÜRÜ**

DUYGU DÜZENLEME İÇİN ÖNERİLER

- Hissettiğimiz duyguların yanlış ve ya kötü olmadığını, olumsuz da olsa her duygunun bir işlevi olduğunu fakat bazı duyguların düzenlenmesi gerektiğini kendimize hatırlatmak önemlidir.
- Hissettiğimiz duyguları yakın ilişkimiz olan kişilerle paylaşmak iyi gelebilir.
- Olumlu anıları çağırma, sıkıntı yaratan durum ve ya kişiler ile ilgili olumlu anıları hatırlamak duygularla başa çıkmak için iyi bir strateji olabilir.



DUYGU NEDİR?

- Duygular bir kişi tarafından birine ve ya bir şeye yöneltilen hislerdir.
- Bu hisler kişinin yaşadığı andan ana değişebilir.
- Mutluluk, üzüntü, korku, şaşkınlık vb. şekillerde adlandırılabilir.



DUYGU KONTROLÜ ✨ NASIL SAĞLANABİLİR?

1. Zihin ve bedene odaklanmak
2. Duygularla yüzleşmek
3. Duygulara sağlıklı tepkiler vermek
4. Duyguları ifade etmek
5. Sakinleştiren alışkanlıklar kazanmak

