

DUYGU

KONTROLÜ

SEMINERİ

REHBERLİK → love → SERVİSİ

KORKU

SEVGI

ENDİŞE

MUTLULUK

PdrTube

DUYGU NEDİR

?



Gün boyu karşılaştığımız
olay ve durumlar
karşısında **mutluluk**,
üzüntü, **şaşkınlık** ve
korku gibi halleri
yaşayabiliriz!

İşte!
Yaşadığımız
bu durumlara
duygu denir!



Bilin Çocuklar!



Duygu her insanda bulunan bir özelliktir.

İnsanda bulunan duygular onu diğer canlılardan ayıran en güzel özelliklerden biridir!

Her duyguyu yaşayabileceğimizi unutmayalım!

Bazı zamanlar mutluyken bazı zamanlar mutsuz veya endişeli olabiliriz!

DUYGULARIMIZI
TANIMAYA
VAR MISINIZ?

ÜZÜNTÜ

KORKU

MUTLU LUK

ENDİŞE



istediğimiz
bir şey
gerçekleştğinde;



Sevdiğimiz
insanlarla bir
arada
olduğumuzda;

MUTLU LUK

Okulda hem
öğrenip hem
eğlendiğimizde;

Ne Zaman
Mutlu
Oluruz?

PdrTube

Mutluluğunu Arttırmak İçin;

Mutluluğunu
başkalarıyla
paylaş!

Gülümse!

Başkalarını
mutlu etmeye
çalış!



Üzüntümüzü Nasıl Kontrol Edebiliriz;

Biri bize
istemediğimiz bir
şey yaptığında;



Sevdiğimiz
insanlar ile
ayrıldığımızda;

ÜZ

GÜN

Hasta
olduğumuzda veya
sevmediğimiz
insanlar bize
dokunduğunda;

Ne Zaman
Üzgün
Oluruz?

PdrTube



Kendini
kahkahalar
atarken hayal
et!

Seni mutlu
eden birinin
yanına otur!

Heyecanla
beklediğin bir
şeyin hayalini
kur!

Sokakta bir anda
köpekle
karşılaştığımızda;



Sevmediğimiz
davranışlara,
sözlere maruz
kaldığımızda;

KOR

KU

Tanımadığımız
insanlar bize
yaklaştığında;

Ne Zaman
korkarız?

PdrTube

Korkumuzu Nasıl Kontrol Edebiliriz;

Koş ve seni
korkutan
şeyden hızla
kaç!

Tehlike
altındaysan
yüksek sesle
bağır!

Korktuğunu
söylemekten
çekinme!





Biliyor musunuz?

**Korku duygusu aynı
zamanda bizim
tehlikeleri fark
etmemizi sağlayan ve
bizi koruyan bir
duygudur!**

**Bu nedenle korku
duygusunu yaşamak
normaldir! Önemli
olan korkumuzu
yönetebilmektir!**



Öfkemizi Nasıl Kontrol Edebiliriz;

istediğimiz
şeyler
olmadığında;

Kötü şeyler
yaşadığımızda;

ÖF
KE
Lİ

Birilerine yüksek
sesle
bağırdığımızda;

Ne Zaman
öfkeli
oluruz?

PdrTube



Gözlerini kapa
ve derin
nefesler al!

Seni
öfkeliendiren
şeyi bir kağıda
yaz ve kağıtla
top oyna!

Seni
öfkeliendiren
durumu sevdiğin
biriyle konuş!

Endişemizi Nasıl Kontrol Edebiliriz;

Derslerimiz kötü
gittiğinde;



Gelecekte kötü bir
şeyin olacağını
düşündüğünde;

**EN Dİ
ŞELİ**

Bize zarar verecek
şeylere
yaklaştığımızda;

Ne Zaman
endişeli
oluruz?

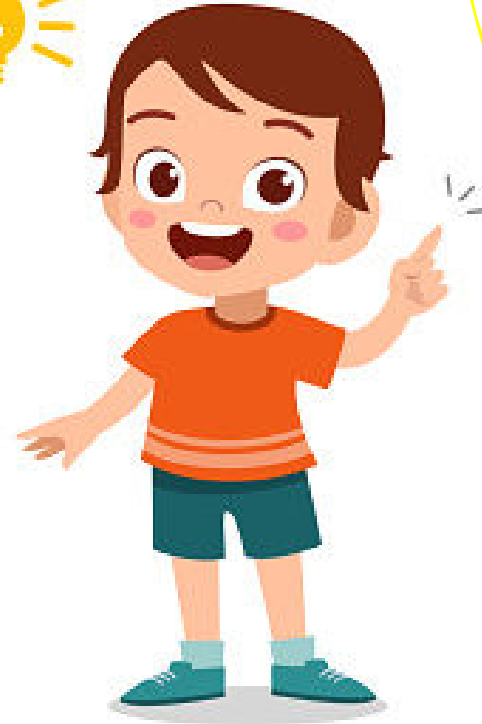
PdrTube



Seni
endişelendiren
durumu
güvendiğin
insanlara
anlat!

Endişeli
olduğunda derin
nefesler al ve
sakince
düşünmeye
çalış!

Bütün endişeni
çekip alan bir
makine hayal
et! Ve rahatla!



PdrTube

Her duyguyu yaşamamız
oldukça normaldir!

Önemli olan bu duyguları
yaşadığımızda
**duygularımızı kontrol
altına almaktır!**

**UNUTMAYIN
ÇOCUKLAR!**

