

DUYGULARIMI NASIL YÖNETEBİLİRİM?



İZMİT REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ



SON ZAMANLARDA KENDİNİ NASIL HİSSEDİYORSUN?



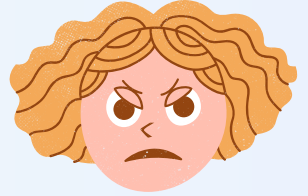
SAKİN

ŞAŞKIN



HEYECANLI

ÖFKELİ



KAYGILI

ÜZGÜN



MUTLU

KORKMUŞ



DUYGULARIMIZ HER
ZAMAN BİZİMLEDİR.
BAZEN KENDİMİZİ
HEYECANLI, ÜZGÜN,
SAKİN, KORKMUŞ, ÖFKELİ,
KAYGILI, ŞAŞKIN, MUTLU
HISSEDEBİLİRİZ.

KİMİ ZAMAN BİR TANESİ
KİMİ ZAMAN İSE BİRDEN
ÇOĞU BİZE EŞLİK EDER.
DUYGULAR ÇOĞU ZAMAN
DIŞARI YANSIR VE
YÜZÜMÜZDEN NE
HISSETTİĞİMİZ BELLİ OLUR.

DUYGULARIMIZ BİZİM İÇİN
FAYDALIDIR. YAŞADIĞIMIZ
OLAYLAR KARŞISINDA
DOĞRU TEPKİ VERMEMİZİ
SAĞLAR.

BENZER OLAYLARLA
KAŞILAŞAN HERKES
BENZER DUYGULAR
YAŞAR. YANI SENİN
HISSETTİĞİN DUYGULARI
ASLINDA HERKES
HİSSEDER.

VE DUYGULAR GEÇİCİDİR.
BİR DUYGU ORTALAMA 90
SANİYE BİZİMLE KALIR.
SONRA GİDEREK AZALIR.
KARŞIMIZDAKİ KİŞİLER
BİZİM DUYGUMUZU
ANLADIĞINDA DUYGU
YOĞUNLUĞUMUZ DEĞİŞİR
VE KENDİMİZİ ÇOK DAHA
RAHATLAMIS HİSSEDERİZ.

DUYGULARIMIZI
KELİMELELERLE İFADE
ETMEYE BAŞLADIĞIMIZDA
ONLARI YÖNETMEYE DE
BAŞLARIZ.

DUYGU YÖNETİMİ ÖFKE,
KORKU, KAYGI GİBİ BİZİ
ZORLAYAN DUYGULAR
İÇİN OLDUKÇA ÖNEMLİDİR.
ŞİMDİ BAHSEDECEĞİMİZ
TEKNİKLERLE BU ZOR
DUYGULARI YÖNETMEK
ÇOK DAHA KOLAY
OLACAK.



NEFES EGZERSİZİ

ZORLAYICI DUYGULAR
KISA VE SIK NEFES
ALDIĞIMIZDA
YOĞUNLAŞABİLİR. ANCAK
NEFESİMİZİ SAKİN VE
BİRAZ DAHA DERİN
ALMAYA BAŞLADIĞIMIZDA
ZORLANDIĞIMIZ
DUYGUNUN ETKİSİNİN
AZALDIĞINI GÖRMÜŞ
OLURUZ.

NEFES EGZERSİZİ

4-4-4 TEKNİĞİ İLE NEFESİMİZİ
YÖNETMEK OLDUKÇA KOLAYDIR.

NEFES ALIRKEN 4'E KADAR
SAYIYORUZ.

ALDIĞIMIZ NEFESİ İÇİMİZDE
TUTARKEN 4'E KADAR
SAYIYORUZ.

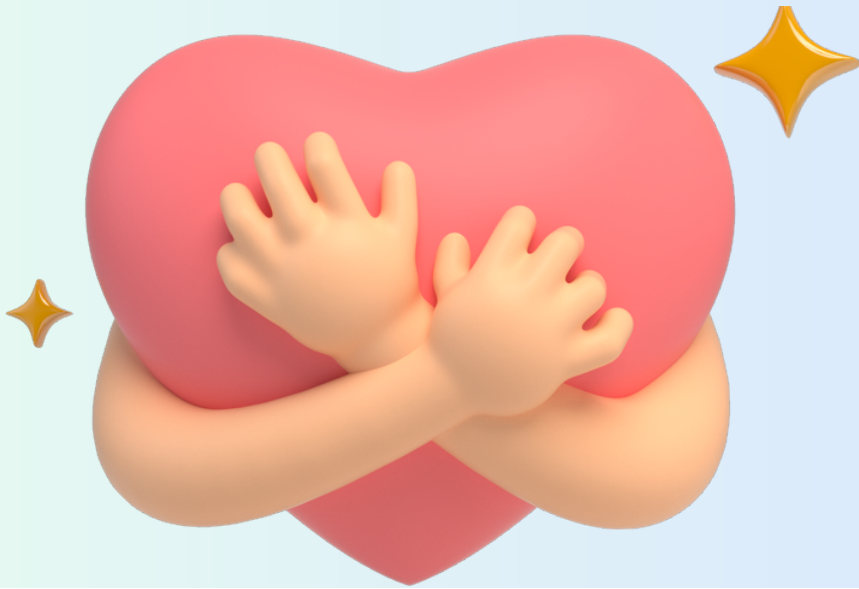
NEFES VERİRKEN 4'E KADAR
SAYIYORUZ.

VE BUNU 10 KEZ TEKRAR
EDİYORUZ.



SARILMAK / KUCAKLAŞMAK

BİZİ SAKINLEŞTİREN, KENDİMİZİ
GÜVENDE HİSSETMEMİZİ SAĞLAYAN,
İYİMSER OLMAMIZI DESTEKLEYEN EN
ÖNEMLİ ŞEY OKSİTOSİN HORMONUDUR
VE BUNU ARTTIRAN EN ÖNEMLİ
UNSUR DA SEVİLDİĞİMİZİ
HİSSETMEKTİR. KENDİMİZİ ÜZGÜN,
ÖFKELİ, KORKMUŞ HİSSETTİĞİMİZDE
SEVDİĞİMİZ BİRİNE 20 SANİYE
BOYUNCA SARILMAK BU
DUYGULARIMIZI DAHA KOLAY
YAŞAMAMIZI SAĞLAYACAKTIR.

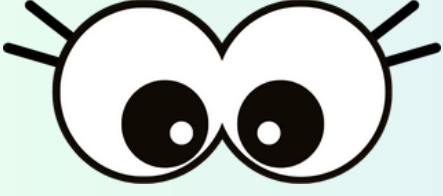


HOPLAMAK/ ZIPLAMAK/ DANS ETMEK

KENDİNİ ÇOK MUTSUZ, ÜZGÜN YA
DA KEYİFSİZ HİSSETTİĞİNDE
İHTİYACIN OLAN ŞEY DAHA FAZLA
DOPAMİN HORMONU VE BUNUN
İÇİN EN İYİ YÖNTEM DE ZIPLAMAK,
HOPLAMAK YA DA DANS
ETMEKTİR. :)



5-4-3-2-1 TEKNİĞİ



ÇEVRENE BAK VE GÖRDÜĞÜN 5 NESNEYİ SAY. YERDEKİ HALI, DUVARDAKİ TABLO, KALEM, OYUNCAK ARABA, CAMDAN GÖRDÜĞÜN AĞAÇ GİBİ



DOKUNARAK HİSSEBİLECEĞİN 4 NESNEYE ODAKLAN VE FİZİKSEL ÖZELLİKLERİNİ İNCELE. ÜSTÜNDEKİ KIYAFETİN, PELUŞ OYUNCAĞIN, SAÇLARIN, YERDEKİ YAPRAKLAR GİBİ



ÇEVREDEKİ SESLERDEN 3 TANESİNİ DİNLE. KUŞLARIN ÖTÜŞÜ, RÜZGARIN SESİ, ARABALARIN GÜRÜLTÜSÜ GİBİ



ÇEVRENDEKİ KOKULARI FARK ET VE 2 ŞEYİ KOKLA. ÇİÇEK, KREM, KAHVE VS



TADABİLDİĞİN BİR ŞEYİN TADINA ODAKLAN. SAKIZ, ÇİLEK, ÇİKOLATA, ŞEKER VS



TEBRİKLER...
ARTIK DUYGULARINI
NASIL YÖNETECEĞİNİ
BİLİYORSUN.

İZMİT REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BÖLÜMÜ
KASIM 2023