



# Duygu Düzenleme Bülteni



## Duygu Düzenleme Nedir ?

Davranışlarımız, düşüncelerimiz ve duygularımızla köklenir. İletişim biçimlerimiz, ilişkilerimiz, kararlarımız yani eyleme dönük her şey duygularımızdan etkilenir. Ve elbette duygu ve düşüncelerimiz de eylemlerimizden etkilenmektedir

“Duygularımızı tanımak; düşüncelerimizin ve davranışlarımızın duygularımıza etkisini fark etmekle sağlanır.”



## Öğretmenlere Öneri

Öğrenciniz bir duygu ile baş etmekte zorlanıyorsa şu adımları deneyebilirsiniz:

- 1-**Duygusunu isimlendirin**, farkına varmasını sağlayın: “Oyuna devam edemediğin için üzgünsün/öfkelisin.”
- 2-**Bedensel duyularını aynalayın**: Ağladığını ve çeneni sıkıldığını görüyorum.

## 3-Rahatlaması için yönlendirin:

Nefes egzerisizi yaptırın. Temasa ihtiyacı varsa izin alarak temas edin:

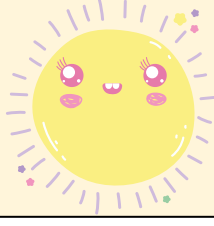
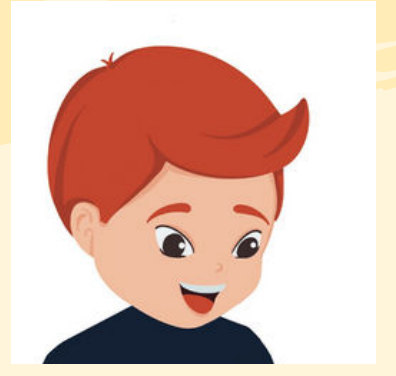
“ Sana sarılmamı/elini tutmamı ister misin?”

\* Bedenini esnetmek için (stretching) germe hareketleri gösterin.

4-**Dikkatini yönlendirin**: Yüzünü yıkamak/ kağıt kesmek / pencereden dışarı bakmak sana iyi gelebilir, denemek ister misin?



# Duygu Düzenleme



## Ailelere öneriler

**Duyguların kontrol edilebilmesi için ilk olarak çocuğun duyguları tanınması gerekiyor.**

1. **Her zaman ne hissettiğini ona söyleyiniz.** “Galiba bu seni üzdü”, “Bu seni kızdırmış gibi görünüyor”.
2. **Kendi duygularınızı paylaşarak çocuğa model olabilirsiniz.**
3. **Etrafınızdaki insanların duygu ifadelerine duyarlı olunuz.** Eşinize “Biraz üzgün görünüyorsun. Seni üzen bir şey mi var? diye sorduğunuzda çocuğunuza “Diğerlerinin yüzlerine bakarak onların duygularına dair tahminler yapabiliriz” mesajı verebilirsiniz.
4. **Duyguların çok sağlıklı, işlevsel olduğunu ve böyle hissetmekle hiç bir sorun olmadığını öğretebilirsiniz.**



5. **Duyguları kendisine ve başkasına zarar vermeden ifade etmeyi öğrenmesi için etkinlikler planlayınız.**
6. **Bugün kendini nasıl hissediyorsun?** Sorulabilir duygusuna 1-10 derece verilebilir.
7. **Bu konuda duyguları tanıma egzersizleri ile ilgili duygu farkındalığını arttırabileceğiniz kaynakları inceleyebilirsiniz..**

## Duygu kontrolünde 5 adım:

1. **DUR:** nefes al ver ve nefesini izle.(nefes egzersizi ile sakinle)
2. **Kendine SOR:** Ne hissediyorum?
3. **Duygunu bir yere YAZ:**
4. Duygunu fark et ve **BEKLE**(düşün: neden böyle hissediyorum.)
5. **Kendine SOR;** neye ihtiyacım var? Ne yapabilirim?

