



DUYGULARIMIZ

Belirli bir olay, durum ve aldığımız haber karşısında iç dünyamızda uyanan mutluluk, korku, sevinç, üzüntü, kızgınlık, öfke, endişe gibi hisler, duygularımızdır. Gün içinde duygularımız değişir. Çünkü aldığımız haberler, yaşadığımız olaylar ve durumlar duygularımızı değiştirir. Duygularımızı paylaşmak bir ihtiyaçtır. Önemli olan duygularımızı uygun bir dille ifade etmektir.

Yaşadığımız duyguları kontrol etmeyi bilmeliyiz. Olumlu duyguları(sevinç, mutluluk)abartmamalı, olumsuz duygular karşısında da aşırı tepkiler vermemeliyiz. Duygularımızı kontrol etmek hem bizim hem de başkalarının zarar görmesini önler.

Olumsuz duygularımızı(öfke, kızgınlık...) kontrol etmek için;

- Bulunduğumuz ortamdan uzaklaşabiliriz.
- İçimizden 10'a kadar sayıp sakinleşebiliriz.
- Derin nefes alarak kendimizi kontrol altına alabiliriz.
- Kızdığımız kişiyle yaşadığımız güzel anları düşünebiliriz.



Öfke ve kızgınlığı kontrol etmek için trafik ışıkları yöntemi de kullanabiliriz.

Kırmızı ışık: Dur ve hareket etmeden düşün.

Sarı ışık: içinde 10'a kadar say ve sakinleş. Sorununu ve yaşadığın duyguyu düşün.

Yeşil ışık: Sorununa çözüm yolları bul. En iyi çözümü seç ve uygula.

İstmeden Önce Düşünelim

Her insan farklı özelliklere sahip olduğun gibi duygu, düşünce, istek ve ihtiyaçları da farklı olabilir. İnsanların farklılıklarına saygı göstermeye duyarlılık denir.

İstek ve ihtiyaçlarımızı ifade ederken arkadaşlarımızın duyarlılıklarına saygı göstermeliyiz. Bu şekilde davranırsak iyi arkadaşlıklar kurar ve ilişkilerimizi geliştiririz.

Duyarlı insan:

- İnsanları üzmemeye dikkat eder.
- Toplum kurallarına uyar.
- Adaletli ve saygılı olur.
- İnsanlara karşı her zaman dürüst davranır.
- Çevresini korur ve zarar vermez.
- Konuşurken nezaket ifadelerini kullanır.
- Her zaman doğru ve iyi olanı yapar.

