

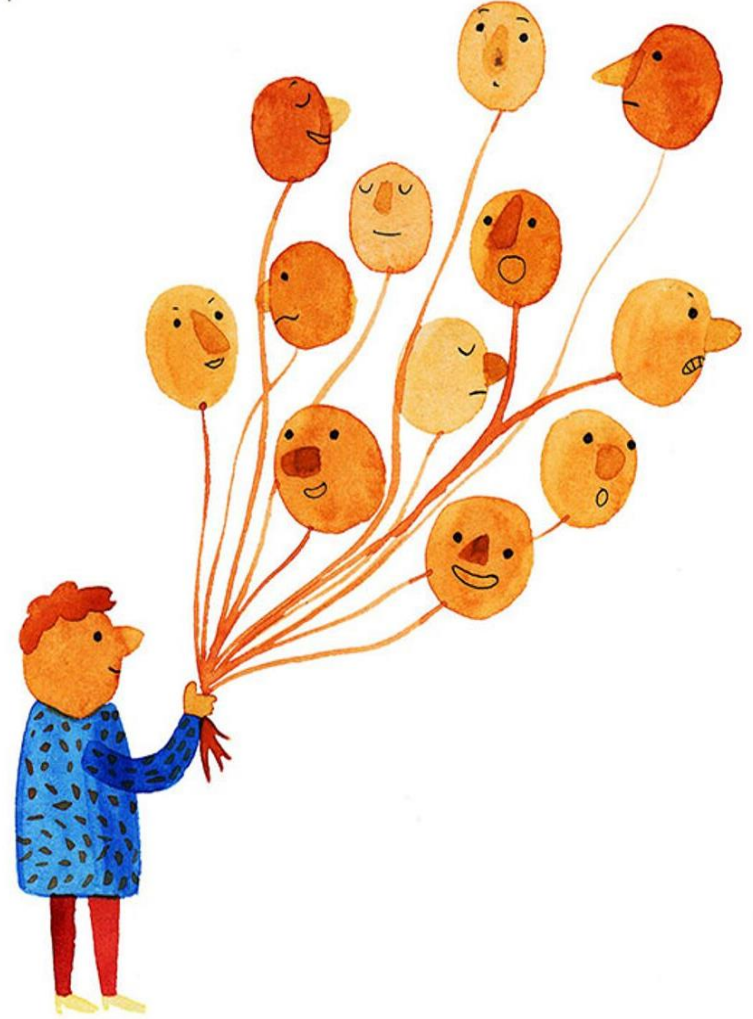


## DUYGULARIMIZ



# Duygu Dediğimiz Şey Nedir?

Duygular; bir kişi tarafından, birine veya bir şeye yöneltilen hislerdir. Bu hisler kişinin yaşadığı andan ana değişebilir ve mutluluk, hüzün, üzüntü, korku vb. şekilde adlandırılabilir.







# ÜZÜNTÜ

“İstediğimiz bir şey gerçekleşmediğine veya olmasını istemediğimiz bir şey olduğunda oluşan ve kendimizi mutsuz hissettiren bir duygu.”



ÜZGÜN OLDUĞUMUZDA  
BU DUYGUYU  
BEDENİMİZİN  
NERESİNDE  
HİSSEDERİZ?

Göğsümüzde, başımızda, boğazımızda, gözlerimizde vs. hissedebiliriz.



# Üzgünsem Hangi Belirtileri Gösteririm?

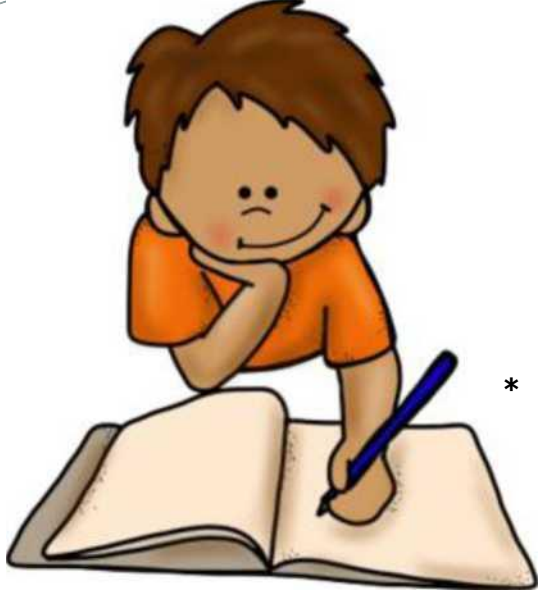
- Sessizleşirim.
- Paylaşıyorum .
- Ağlarım .
- Düşüncelere dalarım.



# ÜZGÜNSEM

Güvendiğim bir arkadaşım  
la hissettiklerimi  
paylaşırım. ♥





- Bir günlük tutup üzgün hissettiğim anları ona yazarım.

- Gözlerimi kapatıp beni çok mutlu eden bir anımı tekrar düşünür, hatta kendime sarılarak o güzel anı içime hapsederim.



# MUTLULUK



“İçinde bulunduğumuz  
durumdan hoşnut  
olduğumuzda oluşan ve bize  
keyif veren bir duygu.”





**MUTLU OLDUĞUMUZDA  
BU DUYGUYU  
BEDENİMİZİN  
NERESİNDE  
HİSSEDERİZ?**

Hemen hemen vücudumuzun tümüyle hissedebiliriz ,karnımızda kelebekler uçar.

# Mutluysam Hangi Belirtileri Gösteririm?

- Gülümserim.
- Neşeli bir ses tonu ile konuşurum.
- Etrafıma neşe saçarım.





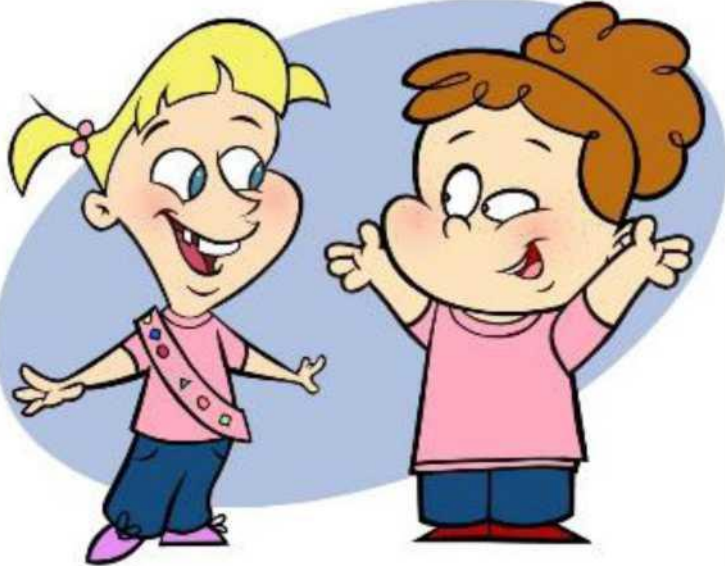
# MUTLUYSAM

Gülümsememi etraftaki  
herkese bulaştırmayı  
denerim.





Enerjimi başka birine  
yardım etmek için  
kullanırım.



Yeni biriyle arkadaş  
olurum.

# KORKU



"Gerçek bir tehlikede ya da tehlike olasılığı olduğunda hissettiğimiz zorlayıcı bir duygu."



# KORKTUĐUMUZDA BU DUYGUYU BEDENİMİZİN NERESİNDE HİSSEDERİZ?

Göğsümüzde, karnımızda, boğazımızda, başımızda, ellerimizde vs. hissedebiliriz. Kalp atışlarımız artar, ellerimiz terleyebilir.



# Korkuyorsam Hangi Belirtileri Gösteririm?



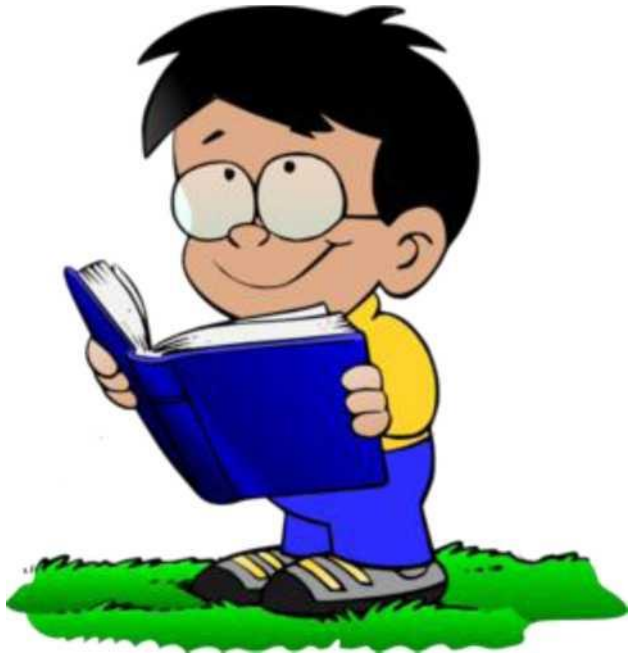
- Çığlık atarım.
- Kalp atışlarım hızlanır.
- Kaslarım gerilir.
- Vücudum saklanmak ya da kaçmak için hazır hale gelir.

# KORKUYORSAM

Güvendiğim, beni anlayan  
bir yetişkine neden  
korktuğumu anlatırım.



Yavaş ve derin nefes  
alarak sakinleşmeye  
çalışırım.



İyi ve güzel şeylere  
odaklanmaya çalışırım.



# ÖFKE

"İstedığımız şey  
engellendiğinde veya  
incitildiğimizde oluşan ve  
bizi kızgın hissettiren  
bir duygu."





# ÖFKELENDİĞİMİZDE BU DUYGUYU BEDENİMİZİN NERESİNDE HİSSEDERİZ?

Göğsümüzde, başımızda, boğazımızda, kollarımızda ellerimizde, ayaklarımızda vs. hissedebiliriz. Kalp atışlarımız hızlanıp, sık nefes alıp, kaslarımız gerginleşebilir.



# Öfkeliysem Hangi Belirtileri Gösteririm?

- Kaşlarımı çatarım.
- Dik dik bakarım.
- Yüksek ve sert bir ses tonuyla konuşurum.
- Terlerim ya da kızarıyorum.





# ÖFKELİYSEM

Kendim için bir sakinleşme köşesi oluşturup, o köşede beni rahatlatan eşyalarla vakit geçiririm.



Vücutumu gevşetecek hareketler yaparak rahatlamaya çalışırım.



Derin bir nefes alıp 10'a kadar sayar ve beni öfkeliendiren yerden uzaklaşırım.

# SEVGİ

"Bir kişiye ya da bir şeye karşı duyulan ilgi,bağlılık,iştenli yakınlık duygusu."





# SEVGİ DOLU OLDUĞUMUZDA BU DUYGUYU BEDENİMİZİN NERESİNDE HİSSEDERİZ?



Tüm bedenimizde hissedebiliriz. En çokta göğsümüzde, kalbimizde.

# Sevgi Doluysam Hangi Belirtileri Gösteririm?



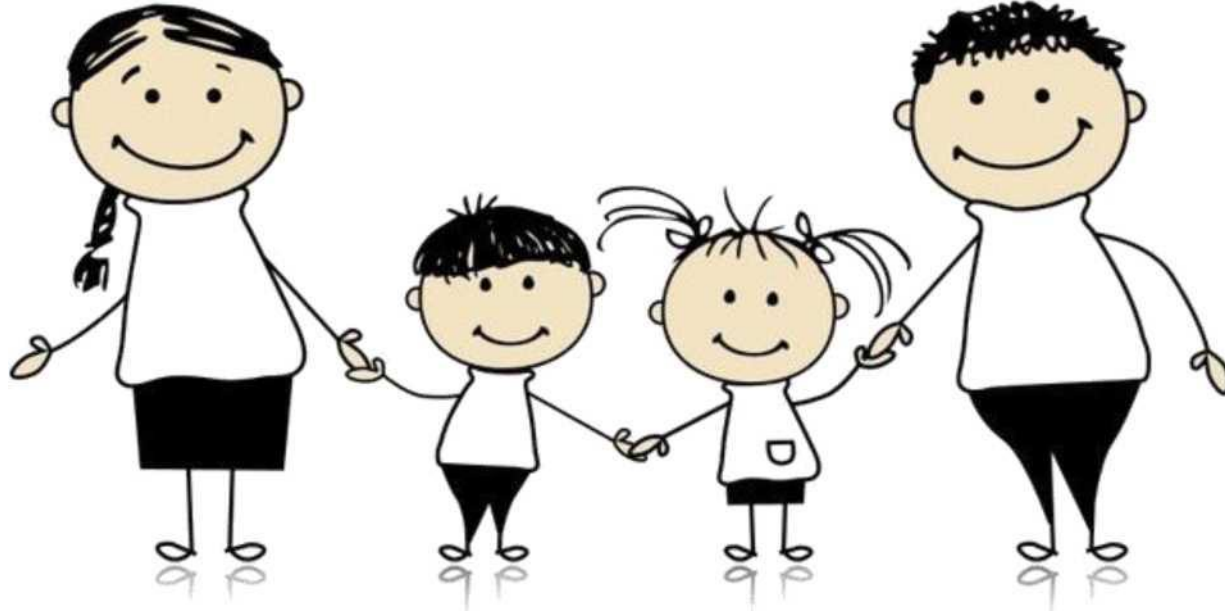
- Gözlerimin içi parlar
- Yerimde duramam



# SEVGİ DOLUYSAM

\* Aileme ve arkadaşlarıma onları sevdiğimi söylerim.

\* Sevgimi anlatan resimler çizerim.





\* Sokaktaki sahipsiz hayvanlar için su ve yemek bırakırım.



# ŒAŒKINLIK



Beklenmedik bir durumla  
karŒılaŒılması sonucu ortaya  
ıkan duygu.



# ŞAŞIRDIĞIMIZDA BU DUYGUYU BEDENİMİZİN NERESİNDE HİSSEDERİZ?

Başımızda, göğsümüzde, boğazımızda vs. hissedebiliriz.  
Gözlerimiz kocaman açılır.



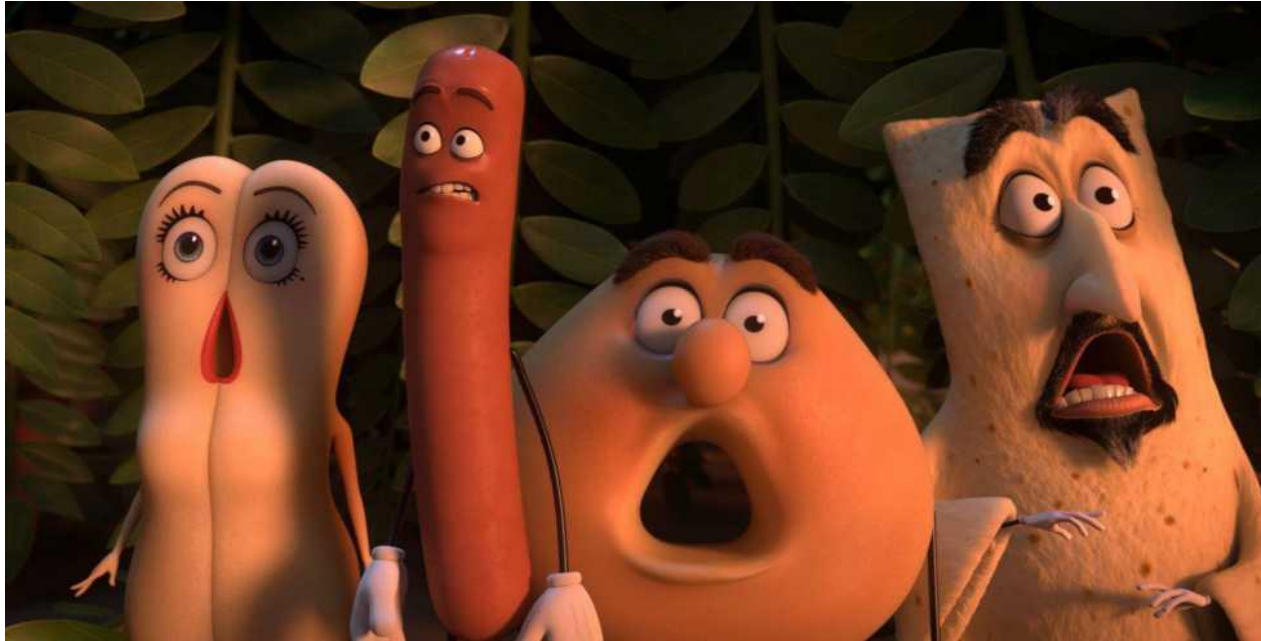
# Şaşkınsam Hangi Belirtileri Gösteririm?

- Kaşlarımı kaldırırım.
- Gözlerimi ve ağzımı açarım.
- Çığlık atarım.

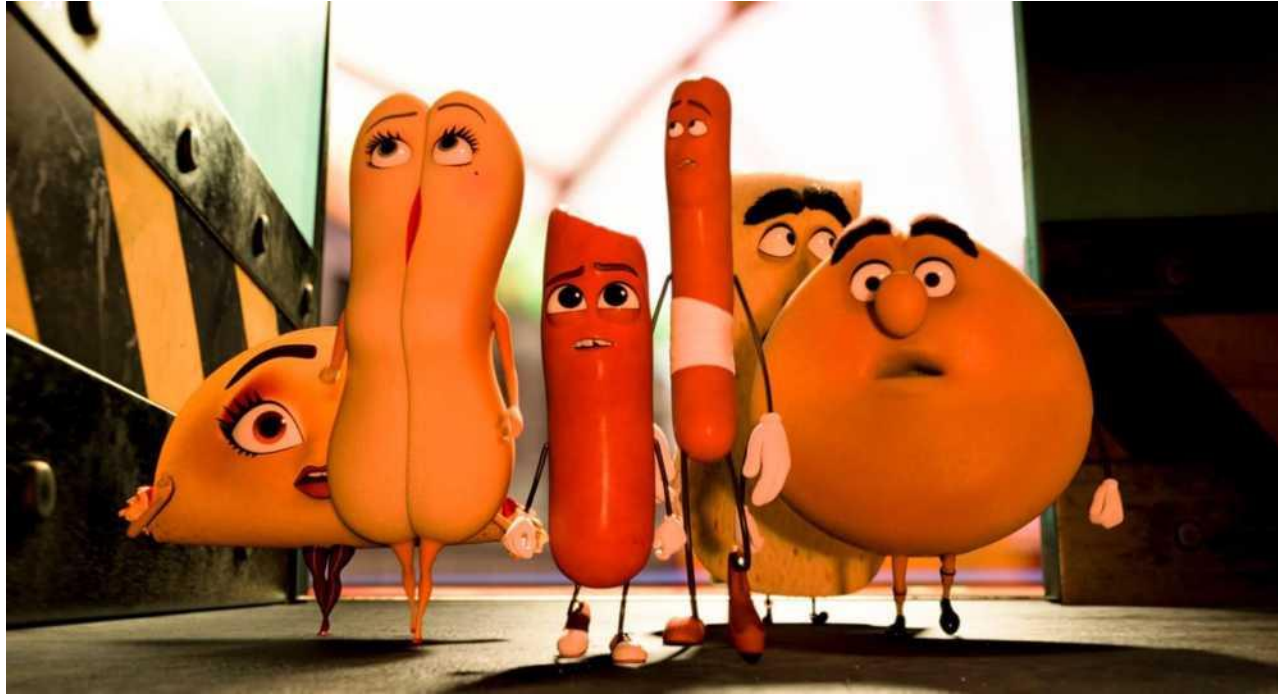


# ŞAŞKINSAM

\* Şaşırtan durumu okuldaysam öğretmenimle, evdeysen ailemle paylaşırım.



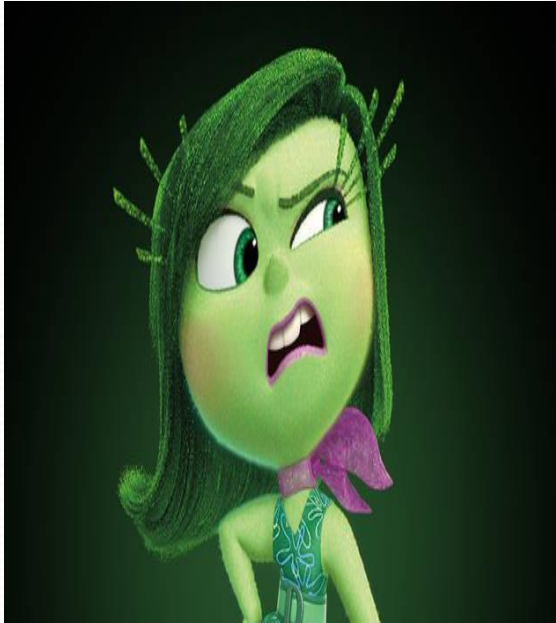
\* Sakin kalmaya çalışırım





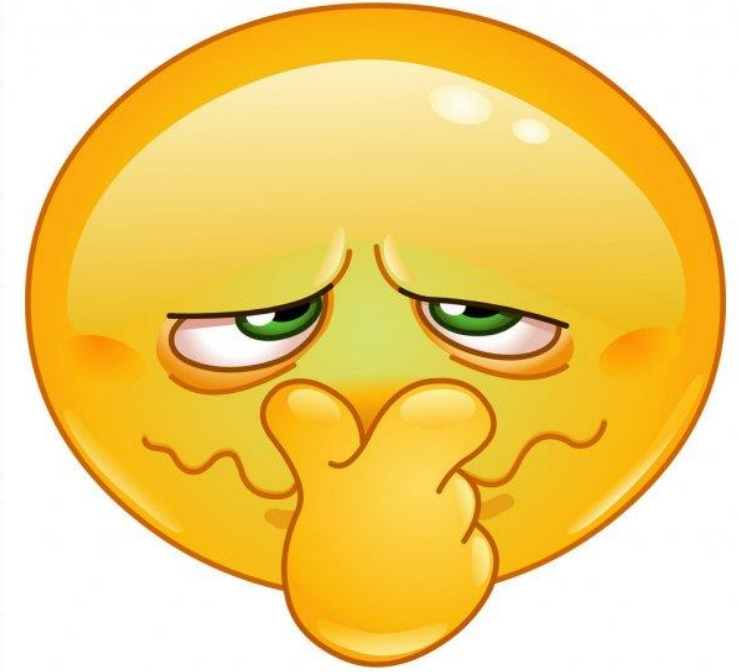
# İĞRENME

“İnsanların kirli, uygun olmayan ve mikroplu nesnelere, kişileri itici bulma duygusu.”



# İğrenmişsem Hangi Belirtileri Gösteririm?

- Başımı çeviririm.
- Midem bulanır , öğürürüm.
- Dudak bükerim.
- Parmaklarımla burnumu kapatırım.





# İĞRENMİŞSEM

\*Bir başkasını rahatsız etmeden ortamdan uzaklaşıyorum.





\*Bir başkasını rahatsız etmeden  
iğrenmeme neden olan durumu  
uzaklaştırırım.



# UTANÇ

"Gülünç olduğu veya küçük düştüğü endişesiyle rahat hareket edememek, sıkılmak."





## Utanırsam Hangi Belirtileri Gösteririm?

- Yanaklarım kızarır.
- Terlerim.
- Başımı öne eğerim.
- Oradan uzaklaşıyorum.







## UTANIRSAM

- \* Utanmama sebep olan düşüncemi değiştiririm.
- \* Bana güç veren sözcükleri tekrarlarım.

\* Utanmama sebep olan durumu görmezden gelirim.





İyi ya da kötü duygu yoktur önemli olan duygularımızı kontrol edebilmektir.

