Duygular hakkında bilgi edinelim

Bugünün Duygusu: ÖFKE

Doğru mu Yanlış mı??

Sence...

1) Öfke, yaşanmaması gereken kötü bir duygudur?

Doğru mu Yanlış mı??

YANLIŞ!

Kötü duygu diye bir şey yoktur. Öfkeli hissetmek normaldir, önemli olan nasıl yaşadığınızdır.

Doğru mu Yanlış mı??

Sence...

2) Sinirleniriz çünkü beynimiz tehlikede olduğumuzu algıladığında sinyal gönderir.

Doğru mu Yanlış mı??

Doğru!

Beynimizin ön kısmına ön lob denir ve öfkeyi burada hissetmeye başlarız

Doğru mu Yanlış mı??

Sence...

3) Herkes öfkesini farklı yaşayabilir, öfkelendiğinde farklı tepkiler verebilir.

Doğru mu Yanlış mı??

Doğru!

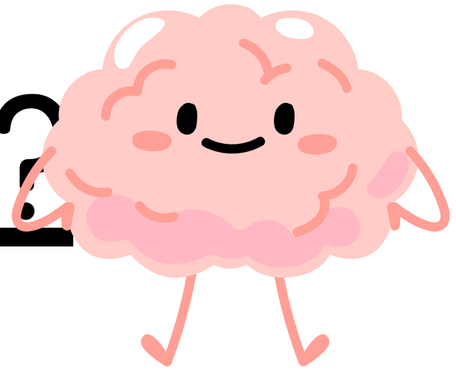
Bireylerin baş etme becerisi ve tepkileri farklılık gösterir.

Doğru mu Yanlış mı??

Sence...

4) Öfkelendiğinizde sakinleşmenize yardımcı olabilecek hiçbir şey yoktur.

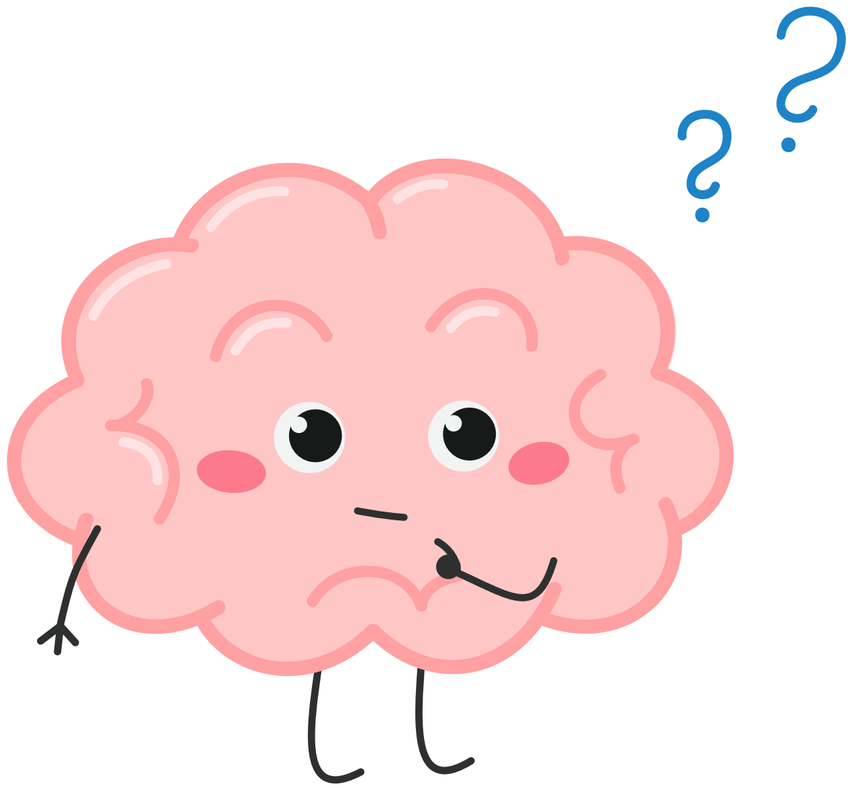
Doğru mu Yanlış mı??



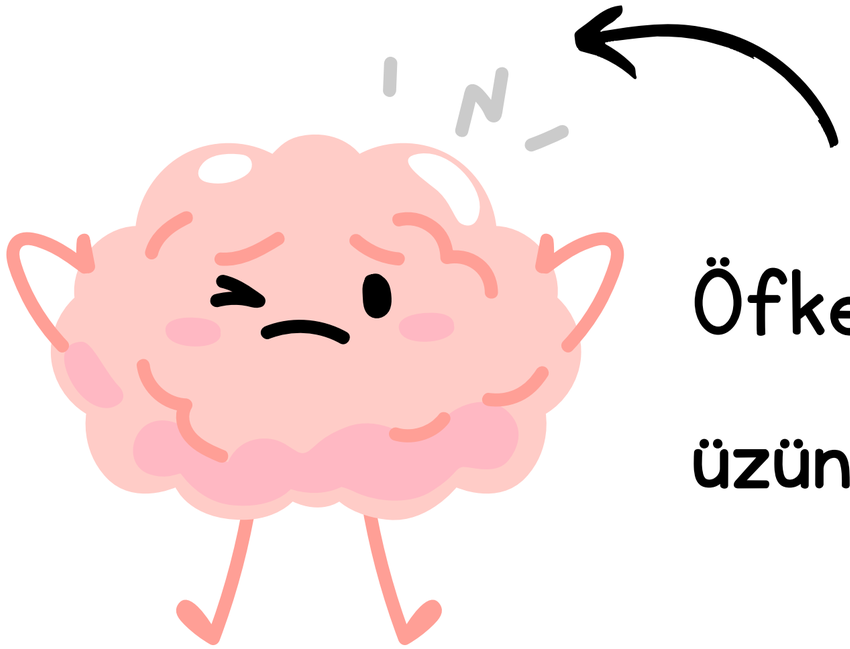
Yanlış!

Sakinleşmek için bir sürü yöntem var ...

Neler seni sinirlendirir?

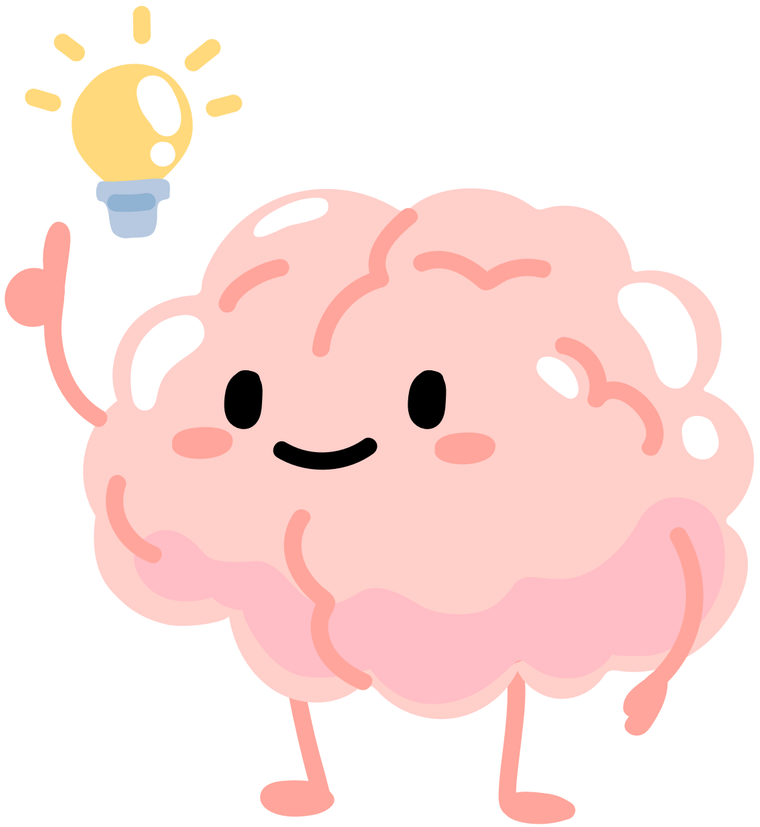


Öfke, herkesin hissettiği bir duygudur.

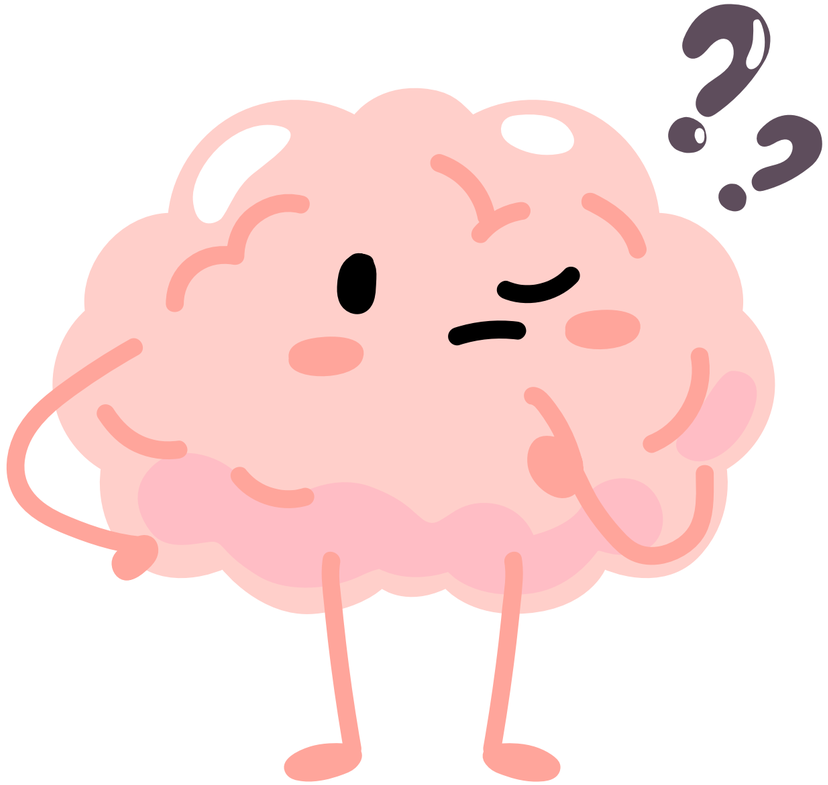


Öfke, diğer duygular gibi (mutluluk, şaşkınlık, üzüntü, korku...) beynimizde başlar.

Beyniniz tehlikede olduğunuzu algıladığında vücudunuza tetikte ve hazır olmanız için sinyaller gönderir.



Kızgın/Öfkeli/Sinirli olmak nasıl bir duygu, sinirlenince vücudunda neler oluyor?



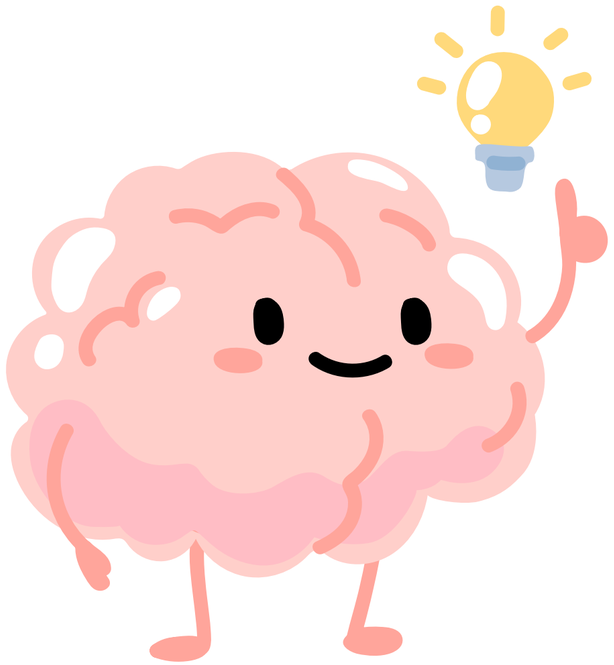
Herkes duyguları biraz farklı hisseder ancak öfkelendiğinizde tanıyabileceğiniz bazı ortak işaretler vardır.

- Bağırmak istersin
- Kalbin hızlı atar
- Yüzün kızarır
- Ellerin terler ve titrer
- Vücudun gergin ve kasılmış hissedersin
- Bunalmış ve anlaşılmamış hissedersin

Seni öfkelendiren ne olabilir?

Seni neyin öfkelendirdiğini bir düşün.

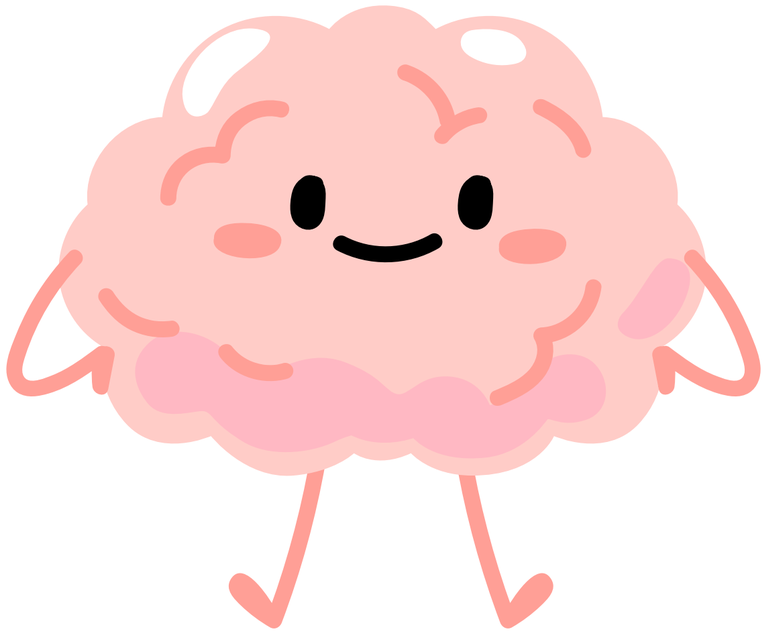
Bunlara ''tetikleyici''leriniz denir.



'Birisi eşyamı izinsiz aldığında'

'Oyunda kaybettiğimde'

'Kardeşimle anlaşamadığımda'



Sakinleştirme tekniklerini uygulamaya hazır olmanız için tetikleyicilerinizin ne olduğunu bilmek ve anlamak iyidir.

Deneyebileceğiniz bazı sakinleştirici tekniklere bir göz atın:

- Nefes alıp verme
- Yazma/çizme/boyama
- Ortamdan uzaklaşma
- Müzik dinleme

Tüm bültenlerimiz için;
https://gunram.meb.k12.tr/

GÜNGÖREN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ