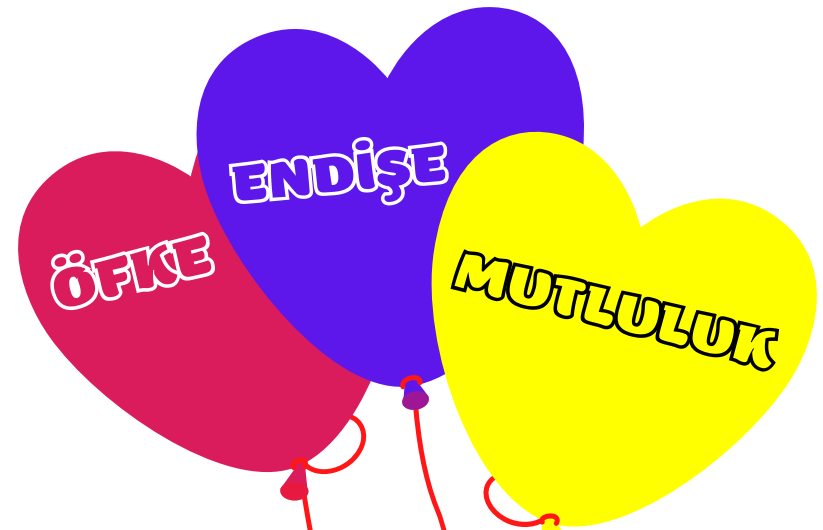
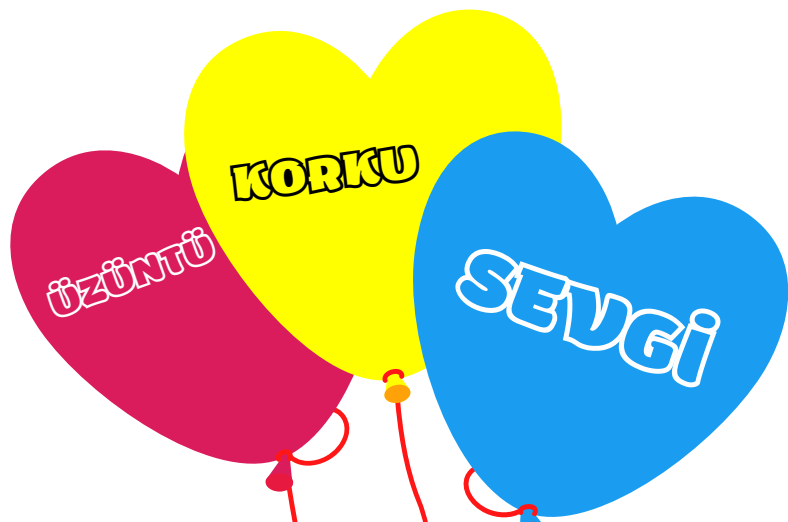


SEMİNERİ

REHBERLİK → love → SERVİSİ



DUYGU NEDİR

?



Gün boyu karşılaştığımız olay ve durumlar karşısında **mutluluk**, **üzüntü**, **şaşkınlık** ve **korku** gibi halleri yaşayabiliriz!

İşte!
Yaşadığımız
bu durumlara
duygu denir!



Bilin Çocuklar!



Duygu her insanda bulunan bir özelliktir.

İnsanda bulunan duygular onu diğer canlılardan ayıran en güzel özelliklerden biridir!

Her duyguyu yaşayabileceğimizi unutmayalım!

Bazı zamanlar mutluyken bazı zamanlar mutsuz veya endişeli olabiliriz!

DUYGULARIMIZI
TANIMAYA
VAR MISINIZ?

ÜZÜNTÜ

KORKU

MUTLU LUK

ENDİŞE



istediğimiz
bir şey
gerçekleştiğinde;



Sevdiğimiz
insanlarla bir
arada
olduğumuzda;

MUTLU LUK

Okulda hem
öğrenip hem
eğlendiğimizde;

Ne Zaman
Mutlu
Oluruz?

PdrTube

Mutluluğunu Arttırmak için;

Mutluluğunu
başkalarıyla
paylaş!

Gülümse!

Başkalarını
mutlu etmeye
çalış!



Üzüntümüzü Nasıl Kontrol Edebiliriz;

Biri bize istemediğimiz bir şey yaptığında;



Sevdiğimiz insanlar ile ayrıldığımızda;

ÜZ

GÜN

Hasta olduğumuzda veya sevmediğimiz insanlar bize dokunduğunda;

Ne Zaman Üzgün Oluruz?

PdrTube



Kendini kahkahalar atarken hayal et!

Seni mutlu eden birinin yanına otur!

Heyecanla beklediğin bir şeyin hayalini kur!

Sokakta bir anda
köpekle
karşılaştığımızda;



Sevmediğimiz
davranışlara,
sözlere maruz
kaldığımızda;

KOR

KU

Tanımadığımız
insanlar bize
yaklaştığında;

Ne Zaman
korkarız?

PdrTube

Korkumuzu Nasıl Kontrol Edebiliriz;

Koş ve seni
korkutan
şeyden hızla
kaç!

Tehlike
altındaysan
yüksek sesle
bağır!

Korktuğunu
söylemekten
çekinme!





Biliyor musunuz?

Korku duygusu aynı zamanda bizim tehlikeleri fark etmemizi sağlayan ve bizi koruyan bir duygudur!

Bu nedenle korku duygusunu yaşamak normaldir! Önemli olan korkumuzu yönetebilmektir!



Öfkemizi Nasıl Kontrol Edebiliriz;

istediğimiz
şeyler
olmadığında;



Kötü şeyler
yaşadığımızda;

ÖF KE Lİ

Birilerine yüksek
sesle
bağırdığımızda;

Gözlerini kapa
ve derin
nefesler al!

Seni
öfkeliendiren
şeyi bir kağıda
yaz ve kağıtla
top oyna!

Seni
öfkeliendiren
durumu sevdiğin
biriyle konuş!

Ne Zaman
öfkeli
oluruz?

Derslerimiz kötü
gittiğinde;



Gelecekte kötü bir
şeyin olacağını
düşündüğünde;

**EN
Dİ
ŞELİ**

Bize zarar verecek
şeylere
yaklaştığımızda;

Ne Zaman
endişeli
oluruz?

PdrTube

Endişemizi Nasıl Kontrol Edebiliriz;

Seni
endişelendiren
durumu
güvendiğin
insanlara
anlat!

Endişeli
olduğunda derin
nefesler al ve
sakince
düşünmeye
çalış!

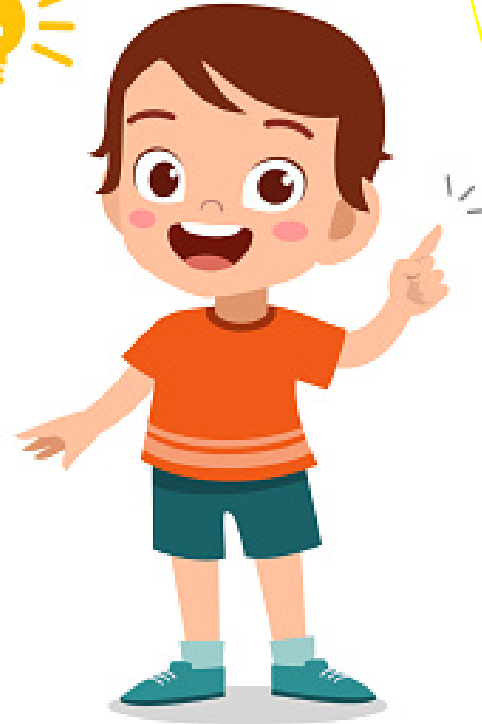
Bütün endişeni
çekip alan bir
makine hayal
et! Ve rahatla!



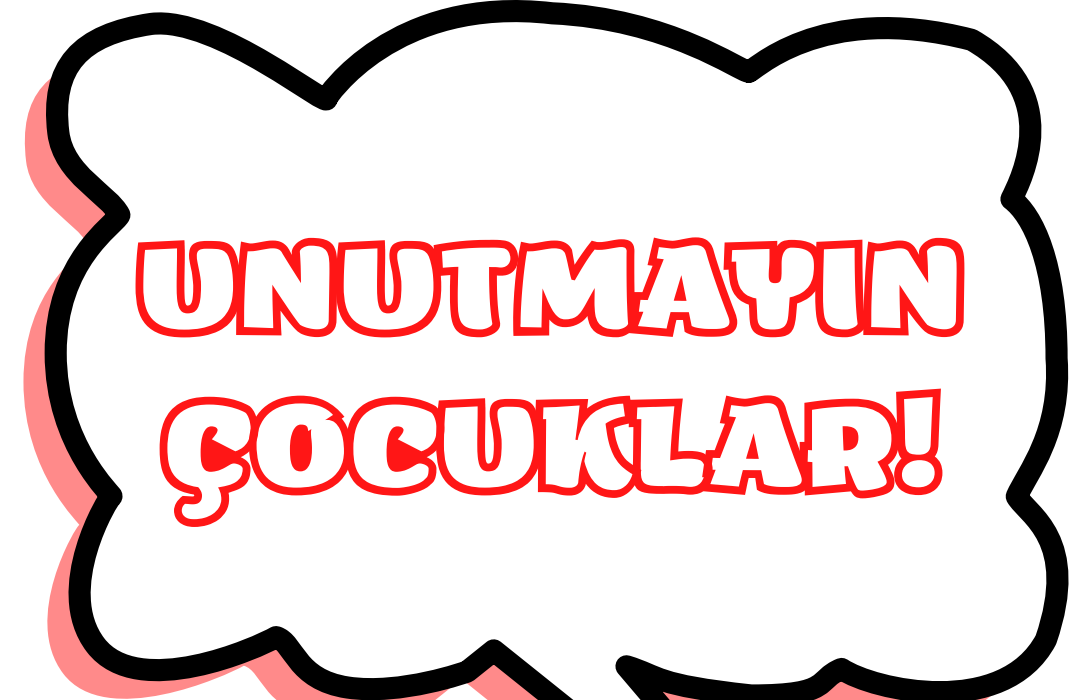


Her duyguyu yaşamamız
oldukça normaldir!

Önemli olan bu duyguları
yaşadığımızda
duygularımızı kontrol
altına almaktır!



PdrTube



UNUTMAYIN
ÇOCUKLAR!

