



Soma Rehberlik Ve Araştırma Merkezi

şUBAT AYI
BÜLTENİ
2025

DUYGU KONTROLÜ



100 EĞİTİMİN
YÜZYILI





Soma Rehberlik Ve Araştırma Merkezi

ŞUBAT AYI
BÜLTENİ
2025

Duygu Dediğimiz Şey Nedir?

Duygular: Duygular bizleri harekete geçiren olay ve durumlara tepki vermemizi sağlayan önemli işlevlere sahiptir. Duygular herkesin çeşitli olaylar karşısında deneyimlediği olumlu, olumsuz hislerdir. İnsan hayatında yer alan ve davranışlarımızı şekillendiren en önemli öğelerdir.



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.

İkincil Duygulara Örnekler;

- Hoşnutluk
- Heyecan
- Sıkıntı
- Gurur
- Memnuniyet
- Mahcubiyet
- Pişmanlık
- Kızdığında, sinirlendiğinde utanç duymak.
- Utanç verici bir cevap verdiğinde sıkıntı hissetmek.



100 EĞİTİMİN
YÜZYILI



Soma Rehberlik Ve Araştırma Merkezi

ŞUBAT AYI
BÜLTENİ
2025

Duyularımız Neden Önemlidir?

Duyularımızın hayatımızdaki yeri büyüktür ve birçok işlevi vardır! Kendini tanımak isteyen bir kişi için duyguların işlevinin farkında olmak ve bu duyguları anlamlandırmak çok önemlidir.

Duyular yargılamayı etkiler. Neyin iyi neyin doğru olduğu konusunda kararverirken duygulardan yararlarıdır.



Duyular mantıklı düşünmeyi etkiler. Duyuların insanın mantıklı düşünmesini ve davranmasını engellediği düşünülerek insanı zayıflattığı ileri sürülür. Oysa insanı zayıflatan duyguların anlamını doğru yorumlayamamasıdır.

Duyular bizleri yönlendirir. İnsanı nasıl davranması gerektiği ve yaptığıının doğru ya da yanlış olduğu konusunda uyarır.

Duyular yaşananları anlamlandırmamıza yardımcı olur.

Duyular ilişkilerimizi etkiler. Duyular kişiler arası ilişkileri etkileyen en önemli etmenlerden birisidir.



100 EĞİTİMİN
YÜZYILI



Soma Rehberlik Ve Araştırma Merkezi

ŞUBAT AYI
BÜLTENİ
2025

Duygular Nasıl Oluşur?

Duyguları ortaya çıkaracak bir olay yaşanıyor ve bu olay sonucunda bizler bir düşünce geliştiriyoruz. Bu düşünceler beynimizdeki nöronları tetikliyor ve bizlerde bir his, yani duygu oluşturuyor.

Bu duygular doğrultusunda suratımıza kontrolümüzde olmayan ve duygunun niteliğine göre her insanda benzerlik gösterebilen bir ifade oturuyor. Sinirlendiğimizde kaşlarımızı çatıyor, üzüldüğümüzde dudaklarımızı büzüyoruz.

Dünyanın hemen her yerinde insanlar, duygulara benzer yüz ifadelerini oturtuyorlar ve bu ifadeleri doğuştan tanıyorlar. Birincil duyguların evrensel diye ifade edilmesi de yine bu olguya dayanır.

Duygu Kontrolü Nedir?

- Duygu kontrolü, yaşadığımız olayların ve düşüncelerimizin bizlerde yarattığı hisleri kontrol edebilmek olarak açıklanabilir.
- Bazen duyguların bedensel yansımaları çok şiddetli olur ve bu bizi kaygılandırır. Bazen duyguların şiddeti bizi pek de yararımıza olmayan davranışlara iter, ani tepkiler verir, belki başımızı derde sokarız. Bazen de duygumuzu hiç farketmez, bedensel sonuçlarıyla karşı karşıya gelene kadar ne olup bittiğini anlamayız bile. İşte bu sebeplerden duygularımızı kontrol etmek önemlidir.

Duygularınız dengede olduğunda, daha üretken, daha yaratıcı ve daha mutlu olursunuz. Başka bir deyişle, duygularınızı yapıcı hâle getirmek, bu sistemin sizin aleyhinize çalışmasına engel olmanın bir yoludur.





Soma Rehberlik Ve Araştırma Merkezi

ŞUBAT AYI
BÜLTENİ
2025

Duygu Kontrolü Nasıl Sağlanabilir?

Duyularınızı bir şekilde kontrol altına alabilmenin 5 yolu.

1. Zihin ve Bedene Odaklanmak

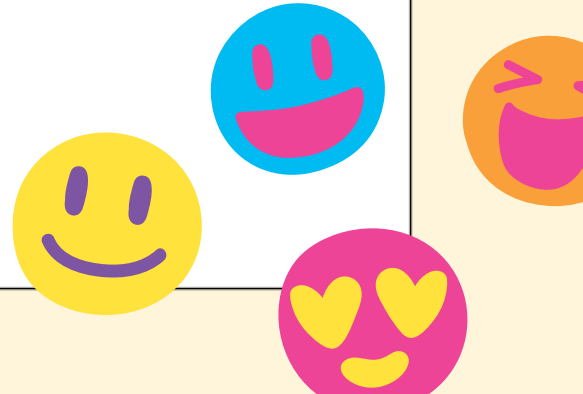
- Duyguların Kontrolden Çıkışına Dikkat Edin.
- Derin Nefes Alıp Sakinleşin.
- Beş Duyunun Farkına Varın.
- Kaslarınızı ve Eklemlerinizi Serbest Bırakın.
- Kendinizi Sakin ve Güvenli Bir Yerde Hayal Edin.
- Kendinize Güzel Şeylerin Olduğu Bir Pano veya Defter Hazırlayın

2. Duygularla Yüzleşmek

- Duygularınızı Tespit Edin.
- Duygularınızı İnkâr Etmeyin.
- Çözüm Önerileri Düşünün.
- Bilinçli Bir Plan Hazırlayın.

3. Duygulara Sağlıklı Tepkiler Vermek:

- Hemen Savunmaya Geçmeyin.
- Duygulara Karşı Önlem Alın.
- Olumsuz İnsanları Görmezden Gelin.
- Farklı Şeyler Yapın.





Soma Rehberlik Ve Araştırma Merkezi

ŞUBAT AYI
BÜLTENİ
2025

4. Duyularını İfade Etmek:

- Duyularınızı Direkt ve Özgüvenli Bir Biçimde İfade Edin.
- Başkalarını Suçlamayın.
- Farklı Görüşlere Kulak Verin.

5. Sakinleřtiren Alışkanlıklar Kazanmak:

- Düzenli Spor Yapın.
- Farklı Duyularınızı Geliřtirin.
- Kendinize Dokunun.
- Meditasyon Yapın.
- Size Güç Veren Sözler Tekrarlayın



100 EĞİTİMİN
YÜZYILI



Soma Rehberlik Ve Araştırma Merkezi

ŞUBAT AYI
BÜLTENİ
2025

EĞİTİMLERİMİZ

“Özel Eğitim Hizmetleri Atölye
Çalışmaları” kapsamında
Kurtuluş İlkokulu sınıf
öğretmenlerine yönelik atölye
çalışması gerçekleştirilmiştir.





Soma Rehberlik Ve Araştırma Merkezi

ŞUBAT AYI
BÜLTENİ
2025

EĞİTİMLERİMİZ

ANNE BABA OKULDA PROJESİ

Manisa İl Milli Eğitim Müdürlüğümüz ARGE birimince yürütülen eğitimde Manisa akademi projeleri kapsamında "Anne-Baba Okulda Projesi" kapsamında

Ege Linyitleri Anaokulu
Hayme Ana Anaokulu
Türk Böbrek Vakfı Anaokulu
SEAŞ Anaokulu

velilerine yönelik "Anne-Baba Okulda Projesi" kapsamında "Anne-Baba Tutumlarının çocuklar üzerindeki etkisi, Sağlıklı Teknoloji Kullanımı ve Karakter Güçlerini Fark Etme" konulu veli bilgilendirme seminerleri gerçekleştirilmiştir.





Soma Rehberlik Ve Araştırma Merkezi

ŞUBAT AYI
BÜLTENİ
2025

EĞİTİMLERİMİZ

Soma İlçe Psikososyal Koruma Önleme ve Krize Müdahale Ekibi olarak Atatürk İlkokulunda “Psikososyal Destek Çalışmaları” kapsamında “Zorlayıcı Yaşam Olayları Sonrası Öğretmen-Öğrenci-Veli psikososyal çalışma faaliyetleri gerçekleştirildi.





Soma Rehberlik Ve Araştırma Merkezi

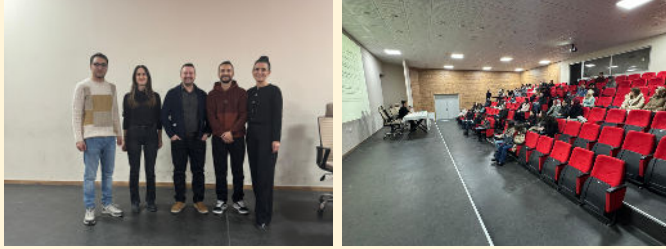
ŞUBAT AYI
BÜLTENİ
2025

TOPLANTILARIMIZ

**Soma 2024-2025 2. Dönem
Rehber Öğretmenler
Toplantısı**



**Kırkağaç 2024-2025 2. Dönem
Rehber Öğretmenler
Toplantısı**



**Rehber Öğretmeni olmayan
okullarımızın öğretmenlerine yönelik
“İhmal ve İstismardan Korunma”
konulubilgilendirme çalışması
gerçekleştirildi.**

**Sorumluluk bölgemizde görev
yapan gönüllü Psikolojik
Danışma/Rehber
Öğretmenlerinde ve kurum
personelinden oluşan Yayın
Hazırlama Ekibiyle 2. Dönem ilk
toplantısını gerçekleştirdik.**



**Soma İlçe Psikososyal Koruma
Önleme ve Krize Müdahale 2.
Dönem Toplantısı**



Soma Rehberlik Ve Araştırma Merkezi



Adres: NAMAZGAH MAH. İRFAN SK. NO: 26 SOMA / MANİSA

Telefon: (0236) 612 77 42

Web: <https://somaram.meb.k12.tr>

Instagram: somaram45_