

4. Duygusal düzenleme ve stratejiler hakkında onlara veya başkalarına zarar vermeyecek teknikler neler anlatın. Ancak bunu problemin olduğu anda değil, sakin olduklarında konuşun .

Örneğin;

- Hissettiklerini yazabilirler yada sanat yoluyla ifade edebilirler.
- Müzik, birçok gencin duygularını hem fark etmesine hem de ifade etmesine yardımcı olabilir.
- Tempolu yürüyüşler yada fiziksel aktivite onları rahatlatabilir.
- Güvenilen biriyle duyguları konuşmak hem duyguları serbest bırakmak hem de farklı bir bakış açısı kazanmalarına yardımcı olabilir.
- Gevşemek için nefes egzersizleri yapabilirler.



5. Kendi duygusal düzenlemenizi modelleyin. Siz yaşadığınız duygular ve bu duyguları düzenlemek için ne gibi stratejiler kullanıyorsunuz bunun hakkında konuşun.

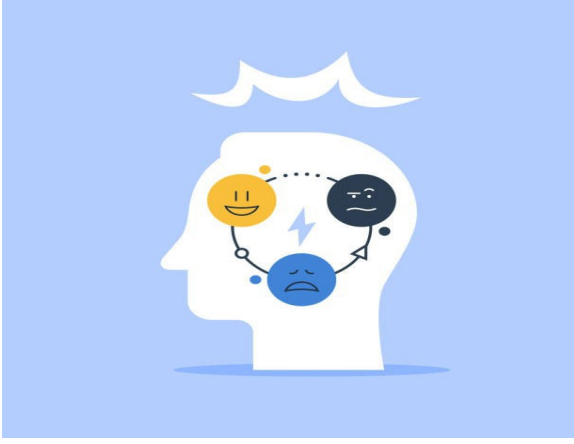
6. Onu daha iyi anlayabilmek için duygularıyla empati kurun.

7. Olumlu bir okul ve sınıf ortamı yaratın. Öğrencilerinizin benzersiz yeteneklerini, güçlü yanlarını veya ilgi alanlarını düzenli olarak kabul etmek, öğrencileri olumlu bir benlik duygusuna sahip olmaya, dayanıklılıklarını ve başa çıkma becerilerini geliştirmelerine olanak sağlar.



DUYGU KONTROLÜ ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ





Değerli Öğretmenler;

Öğrencilerinize duygu kontrol becerilerini düzenlemelerinde sağlayacağınız destek, onların gerek eğitim hayatlarında gerekse gelecekte ki hayatlarında, kişiler arası ilişkilerinde ve kendi sos- yal- duygusal hayatlarında yaşam kalite- lerini arttırmalarına yardımcı olacaktır.

Ayrıca onların zorluklara karşı dayanıklılıklarını ve başa çıkma becerilerini geliştirmelerine destek olmuş özellikle ergenlik döneminde ortaya çıkabilecek düşük ruh hali, kaygı ve diğer sağlık sorunlarından korunmalarını sağlamış olursunuz.

Bazen gençler ne hissettiklerini anlamakta bile zorlanırlar bazen de duygularını nasıl tanımlayacaklarını bilemezler. Duygu kontrolü , duyguların tanınmasını, yönetilmesini ve ifade edilmesini içerir ve gençlerin öğrenmesine, sosyalleşmesine ve günlük aktivitelere katılmasına olanak sağlar.

Peki bunu nasıl sağlayacağız?

1. Öğrencilerinizi duygularını kabul etmeye teşvik edin. Olumlu veya olumsuz olarak görülen tüm duyguları kabul etmeye teşvik etmek, tüm duyguların geçici olduğunu ve kalıcı olmadığını öğretmek ile işe başlayın.
2. Deneyimlerini anlatmalarını isteyin. Bir öğrenci, kendisini kızdıran bir olay yaşarsa, bu deneyimi size ayrıntılı olarak anlatmak, öfkelerini hızla azaltmaya yardımcı olabilir.



Size olan her şeyi, nasıl hissettiklerini ve o an ne yaşadığını anlatmalarını isteyin.

3. Ne gördüğünüzü ve davranışlarının sizi , çevresini nasıl etkilediğini açıklayın. Gençle gözlemlerinizi yargılamadan paylaşın. Yüz ifadeleri nasıl? (Üzgün, mutlu, kızgın vb.) Seslerinin tonu nasıl? Gencin duygularımızın bedenlerimizi ve ilişkilerimizi nasıl etkilediğini fark etmesine yardımcı olun.