

REHBERLİK BÜLTENİ

DUYGULAR

Duygu, insanların iç dünyasında hissettikleri ve deneyimledikleri duygusal ve duygusal tepkileri ifade eden bir kavramdır. İnsanların çevresine tepki vermesine, motivasyonlarını yönlendirmesine ve iletişim kurmasına yardımcı olan karmaşık psikolojik ve fizyolojik süreçlerdir. Duygular genellikle mutluluk, üzüntü, korku, öfke, şaşkınlık gibi çeşitli biçimlerde ifade edilir ve insan yaşamının önemli bir parçasıdır. Duygular, bireylerin hayatta karşılaştıkları durumları değerlendirmelerine, anlam vermelerine ve bu durumlara uygun tepkiler geliştirmelerine yardımcı olur.

Sevinç: Mutluluk, coşku, neşe gibi pozitif duyguları ifade eder.

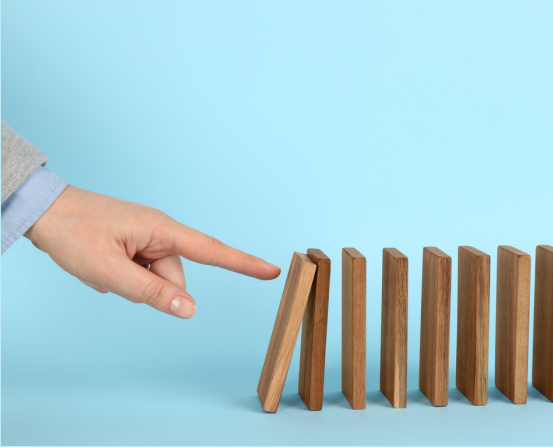
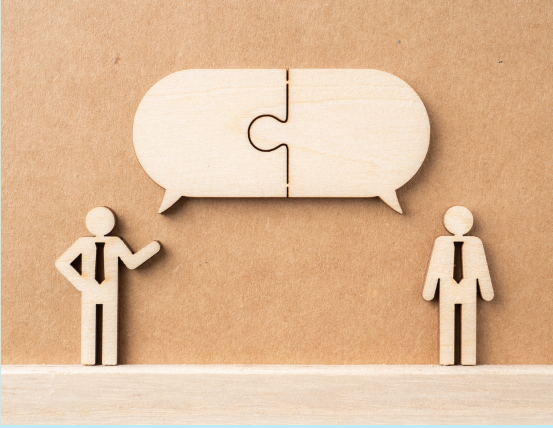
Üzüntü: Hüzün, keder, melankoli gibi negatif duyguları ifade eder.

Korku: Tehlike algısı, endişe, kaygı gibi bir tehlikeye karşı oluşan duyguları ifade eder

Öfke: Sinirlilik, öfke, hırs gibi bir haksızlık veya tehdit karşısında oluşan duyguları ifade eder.



DUYGULARIMIZ NE İŞE YARAR?



Duygular, insan yaşamında derin etkilere sahip olan karmaşık ve çok yönlü bir konudur. Bu nedenle, duyguları anlamak ve etkin bir şekilde yönetmek, ilişkilerimizi güçlendirmemize yardımcı olabilir. Duygularımızın hayatımızda birçok işlevi vardır. İşte bunlardan bazıları:

1)TEPKİ MEKANİZMASI

Duygular, çevremize hızlı ve etkili bir şekilde yanıt vermemize yardımcı olur. Örneğin, tehlikeli bir durumda korku hissetmek, vücudu hızlı bir şekilde harekete geçirerek hayatta kalma şansını artırır..

2)İLETİŞİM

İnsanlar arasında duygusal durumları ifade etmemize ve anlamamıza yardımcı olur. Örneğin, sevinç duygusu, diğer insanlarla sevincimizi paylaşmamıza ve sosyal bağları güçlendirmemize olanak tanır.

3)MOTİVASYON

Duygular, bireyleri belirli davranışlar sergilemeye motive eder. Örneğin, öfke hissi, bir haksızlıkla mücadele etmeye veya tehlikeye karşı koymaya motive edebilir.

DUYGULARIMIZ NE İŞE YARAR?

4)DUYGUSAL DENGEL VE İYİLİK

insanların ruhsal sağlığını korumalarına ve dengeli bir yaŐam sŸrmelerine yardımcı olur. Örneğin, stresli bir durumda rahatlama hissi yaŐamak, stresle başa çıkmada etkili bir yol olabilir.

5)ŐRENME

Bireylerin hafıza oluŐumunu etkiler ve Őđrenme sŸreçlerine katkıda bulunur. Örneğin, olumlu duygularla bağlantılı olan hatıraların daha iyi hatırlanması, bu duyguların Őđrenme ve bellek sŸreçlerine etkisini gŸsterir.



Bu iŐlevler, duyguların insanlar iŐin hayati Őneme sahip olduğunu ve yaŐamın her alanında etkili olduğunu gŸsterir.

TERS YÜZ

MART AYI FİLM ETKİNLİĞİMİZ



Ters Yüz Film Konusu

Babasının yeni işi nedeniyle Amerika'nın orta kesiminden San Francisco'ya taşınan Riley (seslendiren Kaitlyn Dias), yeni ortamına uyum sağlamakta güçlük çekmektedir. Hepimiz gibi davranışları, duygularından etkilenen Riley'nin beynindeki duygu merkezinde yaşayan Neşe, Öfke, Korku, Tiksinti ve Üzüntü, genç kızın hareketlerinde büyük pay sahibidir. Yeni yaşamındaki çalkantılar duygu merkezinde bir krize neden olmuştur. Neşe, olaylara olumlu yanından bakmaya çalışsa da diğer duygular yeni şehir, okul ve yaşama karşı farklı reaksiyonlar gösterir

Orijinal İsmi: Inside Out

Vizyon Tarihi: 19 Haziran 2015

Süre: 95dk

Tür: Animasyon, Aile, Dram, Komedi, Macera

Yönetmen: Pete Docter , Ronaldo Del Carmen

Senarist: Michael Arndt , Pete Docter , Ronaldo Del Carmen , Simon Rich

TERS YÜZ

MART AYI FİLM ETKİNLİĞİMİZ

HATİCE KÜBRA AKBABA

Çok güzel bir film. Filmden sonra, aslında her bir duygunun hayata renk kattığını fark ettim. İzlemeniz tavsiyem olur çünkü bence bu yaşlarda fark edilebilecek çoğu şeyi göstererek fark ettiriyor. Filmden hayatın çok yönlü olabileceğini - yani bazen güzel bazen kötü olabileceğini- çıkardım. İzlemeden önce duyguların bu kadar önemli olabileceğini düşünmemiştim fakat sonrasında fikrim değişti. Son olarak da izlerken çok keyif aldığım bir film.



FATMANUR YEŞİLALTUN

Çok güzel bir film. Filmde duygularımızın ne kadar önemli olduğunu bir kez daha öğrenmiş oldum izlemenizi tavsiye ederim ben çok beğendim eminim ki sizde izledikten sonra duygularınızın önemli olduğu anılarınızın önemli olduğunu tekrar hatırlayacaksınız

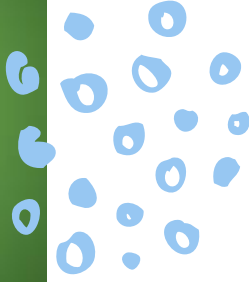


TERS YÜZ

BİZDEN SİZE

MELİKE KARAASLAN

Bence gayet güzel bir film. Filmde duygularımızın ne kadar önemli olduğundan bahsediyor. Filmi izledikten sonra duygularınızın ne kadar önemli olduğunu siz de anlayacaksınız. Ben filmi izledikten sonra duygularımı daha iyi kontrol etmeye başladım. Başınıza kötü olaylar da gelebilir, iyi olaylarda. Önemli olan sizin duygularınızı kontrol edebilmenizdir. Ve son olarak çok güzel bir film. Filmi izlemenizi tavsiye ediyorum.



BELİNAY SÜCÜLLÜ

Filmten önce daha negatif düşünüyordum fakat çok beğendiğim bir film oldu. Aslında hayatta başımıza kötü olaylar, sorunlar gelebilir ama buna rağmen duygularımızı kontrol edebiliriz ve başa çıkabiliriz. Eğer duygularımızla başa çıkamassak hayatta mutlu olamayız. izlemenizi de tavsiye ederim.

