



2022-2023 EĞİTİM-ÖĞRETİM YILI
ÇANKAYA REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ
DUYGU KONTROLÜ SLOGAN ÇALIŞMASI

1

“İSTEMEDİĞİNİ SEÇME!”

(Neyi isteyip, neyi istemediğine dair farkındalık, kendi duygularına duyarlılık geliştirmeyele ilişkilidir)

2

ÖĞRENCİLERİN TEMEL MOTİVASYON SORUNU

“DERS ÇALIŞMAYA DAİR GÜÇLÜ BİR ANLAM OLUŞMAMIŞ ÖĞRENCİLERDEN ÇOĞU KEZ

“Ders çalışmaya başlayamıyorum!”

ŞİKAYETİNİ DUYARSINIZ.

(Bir işe yüklediğimiz anlamlar, o işin bizim için ne derece önemli olduğunu ve bizim o işi ne ölçüde istekli yapacağımızı (hatta o işi yapıp yapmayacağımızı) belirler. Motivasyonumuz için gerekli olan duyguları oluşturan ve gerekli enerjinin üretimini başlatan durum işte anlamlardır.)

3

ANNE BABALAR İÇİN DUYGU KONTROLÜ

“SINAVDAN ÇIKAN ÇOCUĞUNUZA “Sınavın nasıl geçti?” demeyin, ona “Nasılsın?” deyin.”

(Kaygılı ve çocuğundan uzaklaşan ebeveynlikten, destekçi ve paylaşımcı ebeveynliğe doğru adımlar..)

4

ENGELLEYİCİ VE KAYGI ARTIRICI ANNE BABATUTUMLARI

“Çocuklarınıza ne istediğinizi söylemeyin, ne yapmak istediklerini sorun.”

(Bireyler kendi istekleri ile yaptıkları işler için çok daha yüksek motivasyon geliştirirler ve bu işlerde daha başarılı olurlar. İçsel motivasyon, dışarıdan yapılan her müdahalede azalma eğilimi gösterir.)

5

KİŞİSEL GELİŞİM

“İSTEDİĞİN BİR ŞEY İÇİN ELİNDEN GELENİ YAP,
AMA BAŞARMAK ZORUNDA DEĞİLSİN!”

(İsteddiğimiz her şeyin olamayacağını biliyoruz, öyleyse mutlu olabilmek her zaman istediğimiz şeylerin olmasıyla ilgili bir şey olmasa gerek.)

6

BENLİK ALGISI / SAYGISI

Bazen işler yolunda gitmez ve kendimizi kötü hissederiz. Bu bizim kötü bir insan olduğumuz anlamına gelmez.

(Kendiyle ve duygularıyla barışık olmak)

7

DUYARLILIK

“En son herkes, herkesin yapması gereken bir şeyi hiç kimse yapmadığı için şikayet etmeye başlar. Bu yüzden ben yapıyorum. (Adalet-2 filminden)

(Sosyal duyarlılık, kişilerin kendi duygularına duyarlılığıyla başlar)

8

DUYGULAR DOĐRUYU SÖYLERLER

“Duyguların sana ne yapman gerektiğini her zaman söyleyecektir, yeter ki onlara kulak ver.”

(Duygularımızı fark etmenin önemi)

9

KENDİNİ DEĞERLENDİRME ve BENLİK SAYGISI/ALGISI

“KENDİ GEÇMİŐİNE TARAFSIZ BİR ŐEKİLDE BAKABİLEN HERKES YAPTIĐI ÇOK GÜZEL ŐEYLER OLDUĞUNU RAHATLIKLA GÖREBİLİR”

(Zihin negatif anılar için bağlayıcı bir bant gibidir. Pozitif anılar için ise teflon gibidir.)

Rich Hanson

10

“Başkalarıyla yarışmak, sığ bir iş; Kendiyle yarışmak ise kişinin hep kazanacağı, ama asla bitiremeyeceği heyecanlı bir yarış gibi...”

0312 4666776 – cankayaram@meb.k12.tr

