

Özünə inamı yüksəlt:

- Güclü tərəflərini və nailiyyətlərini tanı və düzgün qiymətləndir.
- Başqalarının fikirlərindən fərqli olsa belə, öz fikirlərini və təkliflərini ifadə etməkdən çəkinmə.

Münaqişələri idarə etməyi öyrən:

- Sülh yolu ilə münaqişələri həll etməyi öyrən, ortağ yol tapmağa çalış
- Münaqişələrin ünsiyyət prosesinin təbii bir hissəsi olduğunu unutma
- Münaqişələri dostluq və hörmət hissələrini itirmədən həll etmək olar.

Yeni tanışlıqlara açıq ol:

- Yeni insanlarla tanış olmaqdan və ortağ maraqlar tapmaqdan çəkinmə.
- Hər bir insanın fərqli və təkrarolunmaz olduğunu xatırla!





Azərbaycan Respublikasının
Ailə, Qadın və Uşaq Problemləri
Üzrə Dövlət Komitəsi

BİZƏ MÜRACİƏT EDƏ BİLƏRSƏN!

EMOSİYALARIMI NECƏ İDARƏ EDİM?

Azərbaycan Respublikasının
Ailə, Qadın və Uşaq Problemləri üzrə
Dövlət Komitəsi

 www.family.gov.az

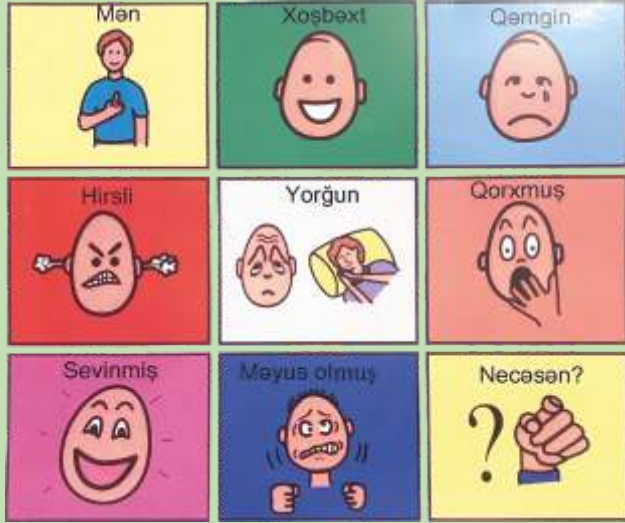
   
@aileqadinusaq

Əlaqə nömrəsi:
(+99412) 498 00 92

116111 - Uşaq Qaynar Xətti

860 - Gender əsaslı zorakılıqla
bağlı dəstək xətti





BİZİ NƏ QƏZƏBLƏNDİRİR, NƏ ƏSƏBLƏŞDİRİR?

Müxtəlif səbəblərdən hirsənə, əsəbləşə bilərik. Qəzəb emosiyası xəyal qırıqlığının, utancın və ya qorxunun nəticəsində də yarana bilər. Adətən səni qəzəbləndirən hallar haqqında düşün, siyahısını hazırla.

QƏZƏBİ NƏ İLƏ ƏVƏZ EDƏ BİLƏRİK? NECƏ SAKİTLƏŞƏ BİLƏRİK?

Sənin üçün doğru olan yolu seçməlisən. Çox sadə üsulla ürəyində 10-a qədər say, bu, sakitləşməyə imkan verir. Sevincli, xoşbəxt anlarını yada sal, ya da sevdiyin bir işlə məşğul ol, səni qəzəbləndirən məsələ haqqında düşünmə.

İnsanlar müxtəlif hiss və emosiyalar yaşayır. Onlardan bəziləri sevinclidir, bəziləri kədərli, bəziləri qorxuludur.

Bəzən evdə və ya məktəbdə baş verən hadisələr bizi əsəbləşdirir, qəzəbləndirir.

QƏZƏB NECƏ OLUR?

Qəzəblənəndə bədənimizdə nə isə baş verir. Ürək döyüntüsü artır, tənəffüs ağırlaşır və ya tezləşir, əzələlərimiz gərginləşir, qan dövranı sürətlənir, ona görə də üzümüz qızarır. Özümüzü gərgin və narahat hiss edirik, bəzən də "partlamağa" hazır vəziyyətdə oluruq. Sən bu halları bədənin reaksiyası kimi başa düşməli və sakitləşməyə çalışmalısən.

QƏZƏBLƏNƏNDƏ ÖZÜMÜZÜ NECƏ APARIRIQ?

Qəzəblənəndə insanlar müxtəlif cür davranırlar. Biri qışqıra bilər, digəri ağlaya bilər, üçüncüsü tamamilən susa bilər.

Yadına sal, sən qəzəblənəndə necə olursan?

Ya da şəkildəki kimi et;



MÜNASİBƏT QURMAQ ÜÇÜN NƏ ETMƏLİYƏM?

Empatiya qurmağa öyrən:

- Özünü başqasının yerinə qoyub, onun hissələrini və yaşantılarını anlamağa çalış.
- Çətin anlarda dostların və yaxınlarınla həmsöhbət ol, onlara dəstək göstər.

Emosiyalarını idarə et:

- Emosiyalarını başa düş və onları sözlə ifadə etməyi öyrən.
- Məğlubiyyət və stresslə mübarizə aparmaq üçün rahatladıcı metodlar, nəfəs texnikalarından istifadə et
- Güvəndiyin böyüklərlə bölüş.

Ünsiyyət qurmaq bacarıqlarını inkişaf etdir:

- Fikirlərini və hissələrini düzgün ifadə etməyi öyrən.
- Başqalarını diqqətlə dinlə və onların mövqeyinə hörmətlə yanaş.

Əməkdaşlıq etməyi öyrən:

- Digər uşaqlarla komandada işləmək, vəzifələri bölüşmək və bir-birinə dəstək olmağı öyrən.

