

if Yolculuğu

› Hangi durumlarda mutlu olursunuz? Söyleyiniz.

Ailemle ve arkadaşarımla güzel vakit geçirdiğimde, bir hedefimi başardığımda ve sevdiklerimden güzel bir söz duyduğumda mutlu olurum.

Keş

› Günlük yaşamınızda en çok hissettiğiniz duygular nelerdir? Söyleyiniz.

Günlük hayatımda en çok mutluluk, merak, heyecan ve zaman zaman da dersler veya sınavlar nedeniyle kaygı hissederim.



- ✓ Öğretmeniniz metni okurken siz de kitabınızdan takip ediniz.
- ✓ Metni dinlerken metinde söz edilen duygularla ilgili önceki yaşantılarınızı da hatırlamaya çalışınız.
- ✓ Anlamını bilmediğiniz kelime ve kelime gruplarını defterinize not ediniz. Bunların anlamını metnin bağlamından hareketle tahmin ediniz. Tahminlerinizin doğruluğunu TDK Güncel Türkçe Sözlük'ten kontrol ediniz.

DUYGULARIMIZ

Belirli bir durumla karşılaştığımızda aklımızda canlanan düşüncelerin sonucu olarak verdiğimiz psikolojik tepkiler duygularımızdır. Sevdığımız bir arkadaşımızı görünce yüzümüzün gülmesi, bizi heyecanlandıran bir olay karşısında kalbimizin hızlı atması, sinirlendiğimizde kaşlarımızın çatılması gibi...

Duygularımızın bazıları doğuştan gelir ve temel duygular olarak adlandırılır. Mutluluk, üzüntü, şaşkınlık, korku, öfke, iğrenme ve şaşıрма gibi... Bazı duygularıysa yaşadığımız çevre sayesinde öğreniriz. Bunlar ikincil duygular olarak adlandırılır. Bu duygular temel duygularla ilişkilidir. Bir korkusundan dolayı alay edilen kişinin, aynı durumu tekrar yaşadığında utanç duyması gibi...

(...)

Bebekler ve küçük çocuklar duygularını yüz ifadeleriyle ya da gülmek, sarılmak, ağlamak gibi tepkilerle gösterirler ancak duygularını adlandıramaz ya da nedenini anlatamazlar. Büyüdükçe hissettiğimiz duyguları daha iyi anlar ve ifade edebiliriz. Böylece duygularımız hakkında konuşabilir ve sorunları daha iyi çözebiliriz.

