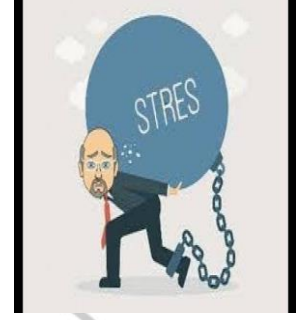


STRESLE BAŞETME YOLLARI

~~Stress~~
Relax 😊



STRES

Kişinin bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur.

STRESİN ETKİLERİ



- ✚ Verimliliği düşürür.
- ✚ Kararsızlık yaşanabilir.
- ✚ Hayattan zevk almayı engelleyebilir.
- ✚ Duygusal ilişkilerinizden uzaklaştırabilir.
- ✚ Öfke, düşmanlık ve kırgınlığa neden olabilir

STRESTE YANLIŞ ÇÖZÜMLER

Uzun süreli ve ciddi stres çocuklarda;

- ✚ Kişilik değişiklikleri, intihar düşüncesi veya girişimi gibi kendine zarar verici davranışlar görülebilir.
- ✓ Bu nedenle çocuklarımızın yaşamış olduğu stresin farkında olup baş etmelerine yardımcı olmalıyız.

- ✚ Stresli durumlarda kişi, sigara içmeye, fazla yemek yemeye, alkole başvurabilir.
- ✓ Oysa stresle baş etmede ilk anda çözüm gibi görünse de, yol açtığı sağlık sorunları ile tek başına stres kaynağına dönüşebilir.

- ✚ Görmezlikten gelme,
- ✚ Başkalarını suçlama,
- ✚ Duygularını bastırma,
- ✚ İnkâr etme gibi davranışlara başvurabiliriz.
- ✓ Bu davranışlar strese çözüm değildir sadece kendini aldatarak anlık durumdan kurtulmak için sık başvurulan yollardandır.

- ✚ Çocuklarımız, yaşadığı hayal kırıklıklarından ya da değişikliklerden olumsuz etkilenmesi ile oluşan stresi **aşırı tepki gösterme** olarak dışa vurabilir.
- ✓ Aşırı tepki verme, öfke nöbetleri, kırıcı olma, kaygılanma gibi çeşitli yollarla ortaya çıkabilir.

- ✚ Aşırı tepki vermenin sürekli olması ve tepki verdiğimiz kişiye olumlu bir geri dönüş yapmamız yalnız kalmamıza ve daha fazla strese neden olur.
- ✓ Bu dönemlerinde çocuklarımızın vermiş olduğu aşırı tepkilere kızmak yerine sakinleşmesini beklemek ve sonra iletişim kurmak daha doğru olacaktır.

- ✚ Çocuklarımız, stres etkenleri karşısında tepki göstermeme hatta ortamdaki kaçma gibi davranışlar gösterebilir.

✓ Ancak bu davranışlarla stresi çözümlene yerine onu içinde biriktirmesine ve farkında olmadan stresin büyümesine yol açacaktır.

+ Çocuklarımızın konuşmasına izin vermeliyiz, bizimle ne kadar çok paylaşırlarsa stresi azaltmalarına o kadar yardımcı olmuş oluruz.

✓ Çocuklarımızı dinlemek, bazen çözüm bulmamızdan çok daha anlamlıdır.

Unutmayın, bizim için küçük olan olaylar onlar için büyük anlamlar taşıyabilir, saygı duymalıyız.

Stresle Baş Etmede Etkili Yollar Nelerdir?



+ Durumu değiştirebiliriz ya da duruma gösterilen tepkilerimizi değiştirebiliriz.



Olumlu düşünmek; kendimize yaptığımız olumsuz konuşmalar veya düşünceler sürekli devam ettikçe olumlu hale dönüşmesi zorlaşır. Olumsuz düşüncelerimizin farkına varmak ve olumlu düşünmeye çalışmak hem stresi azaltmaya yardımcıdır hem de sağlıklı kararlar almamızı sağlar.



Örneğin çocuğunuz olumsuz bir olayda; “Berbat bir şey oldu. Böyle devam edersem asla başaramam.” diye düşünebilir ya da,



“ Çok aptalca bir hata idi. Ama yaptığım en kötü hata sayılmaz.” diyebilir.



Kendimizi hazırlamak. Strese neden olabilecek bir duruma girmeden önce çocuğunuzun buna hazırlayın.

Örneğin; sınav öncesi onu cesaretlendirin, iyi geçen sınavlarını hatırlamaya çalışın. Başarılarını düşünerek kendi kendini coşturun.

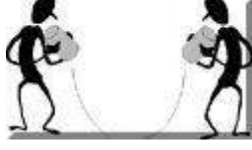


Başka konulara yoğunlaşın. Yaşanan korku, tedirginlik, kızgınlık gibi duygular üzerinde odaklaşmak yerine, elde etmeyi istediğiniz sonuç üzerine yoğunlaşabiliriz. Sürekli yaşanan olumsuzlukları düşünmek stresi arttırarak daha da olumsuz hale gelecektir.



Paylaşmak. Stresli durumlar, insanlar arası ilişkilerden kaynaklanıyorsa, sorunları bu kişilerle paylaşmalıyız.

Çocuklarımız arkadaşlarıyla yaşadığı sıkıntılarda müdahale etmeden arkadaşıyla açıkça konuşmaya cesaretlendirerek çözüm sağlamalıyız.



Sıkıntıları sürekli içimizde tutmak yerine paylaşmak çoğu zaman rahatlık verir. Çocuklarımız bazen bizimle bazen arkadaşlarıyla sıkıntılarını paylaşabilir. Önemli olan istediği zaman bizimle paylaşabileceği mesajını verebilmektir. Paylaşım tercihini ona bırakın.



Herhangi bir sorunu nasıl söylediğiniz çok önemlidir. “Sen”li cümleler yerine “Ben”li cümleler kullanabilmeliyiz.



“Sen böyle yaptın” demek yerine “Ben öyle hissediyorum” demek daha uygun olacaktır.

STRESTEN NASIL KORUNURUZ?





Egzersiz ile korunma. Aşırı tepki vermeyi azaltır.

Sakin olmamıza yardımcı olur. Kaygı ve gerginliğin azalması görülür. Kişinin kendine saygısı artar. Çocuklarımızı ilgi duyduğu bir spora yönlendirmek hem aktivitenin desteklenmesi hem de sosyal etkinlikte bulunması açısından önemlidir.



Sağlıklı beslenerek korunma. Bol bol meyve ve

sebze yiyin. Tereyağı ve margarin yerine bitkisel yağları tercih edin. Az yağlı süt, peynir ve yoğurt tüketin. Fazla şeker ve tuz tüketmeyin. Hazır gıdalardan kaçınin.



Sabahları mutlaka kahvaltı edin. Akşam

yemeklerini az yiyin ve geç saate bırakmayın. Kahve ve çay gibi strese yol açan içecekler yerine ıhlamur gibi bitki çayları tercih edin.



Uykunuzun düzenli olması için özen gösterin.

Uykudan önce gerginliğe neden olan durumlardan uzak durun. Korku filmleri izlemeyin. Uyuduğumuz odada uykuya dalmayı güçleştirecek fazla uyaran bulunmamasına özen gösterin.

Örneğin fazla ışıklı gece lambaları, sesli saatler gibi...

Uyumadan önce çay, kahve, alkol gibi içecekler ve sigara (en az 2 saat) içmemeye özen gösterin. Yatmadan önce yarım bardak ayran ya da süt içebilirsiniz. Yatağı sadece yatmak için kullanın, kitap okumayın, TV seyretmeyin. Sadece uykunuz geldiğinde yatağa girin.



- Başkalarıyla özellikle çocuklarınızla ilgi, sevgi ve hoşgörüye dayanan iletişim kurun. “Hayır” demeyi öğrenin. İstemediğiniz, size yeni yükler getirecek, sorunlar oluşturacak, sizi zorlayacak durumlara hemen boyun eğmeyin.



- Çeşitli gevşeme yolları ile stresle baş etmemiz mümkündür. Örneğin stres anında solunum egzersizleri veya zihinsel canlandırma yaparak kendimizi sakinleştirebiliriz.

Nasıl Yapacağız?



1. Solunum Egzersizi

Gözlerinizi kapatın ve dikkatinizi solunumunuz üzerinde yoğunlaştırın. Burnunuzdan derin bir soluk alıp, ağızınızdan verin. Aldığınız nefesle göğüs kafesinizi değil, karnınızı balon gibi şişirin. Omuz ve boyun kaslarınızı olabildiğince gevşetin. Çok kısa bir zaman içinde gerginliğin vücudunuzdan kayıp gittiğini fark edeceksiniz.



2.

Zihinde Canlandırma

Kendinizi çok rahat bir yerdeymişsiniz gibi hayal edin. Doğa sesleri hayalinize eşlik edebilir.

(Kuş sesleri, su sesleri gibi...)

3. Güzel bir bahçede dinlendiğinizi düşünün.



4.

Saygı duyduğunuz, değer verdiğiniz duygularınız, düşünceleriniz, inançlarınız olsun. En önemlisi çocuklarınızın kendine özgü düşünce ve duyguları olabileceğini unutmayın.

1976



5. Başkalarından gelen önerilere her zaman açık olun. Ancak son kararı daima siz verin. Kendinize güvenin ve çocuğunuzun kendine olan güvenini destekleyin.



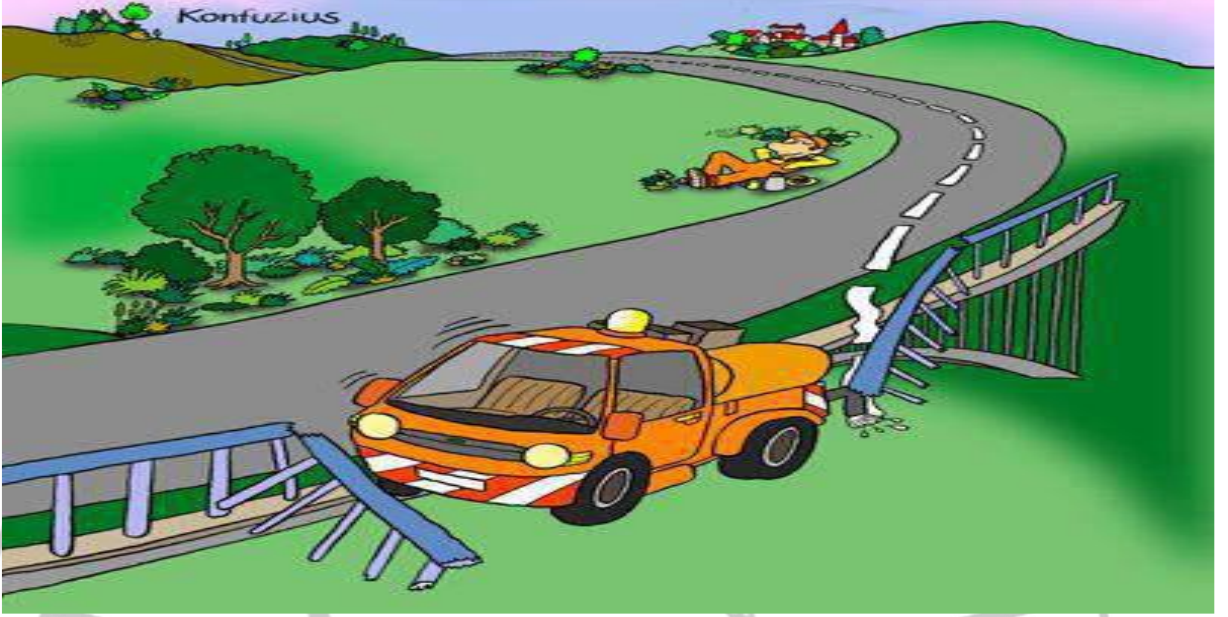
6. Sorunları biriktirmeyin, ortaya çıktıklarında çözmeye çalışın, küçük sorunların birikip büyümesine izin vermeyin.

Problem Çözme Teknikleri

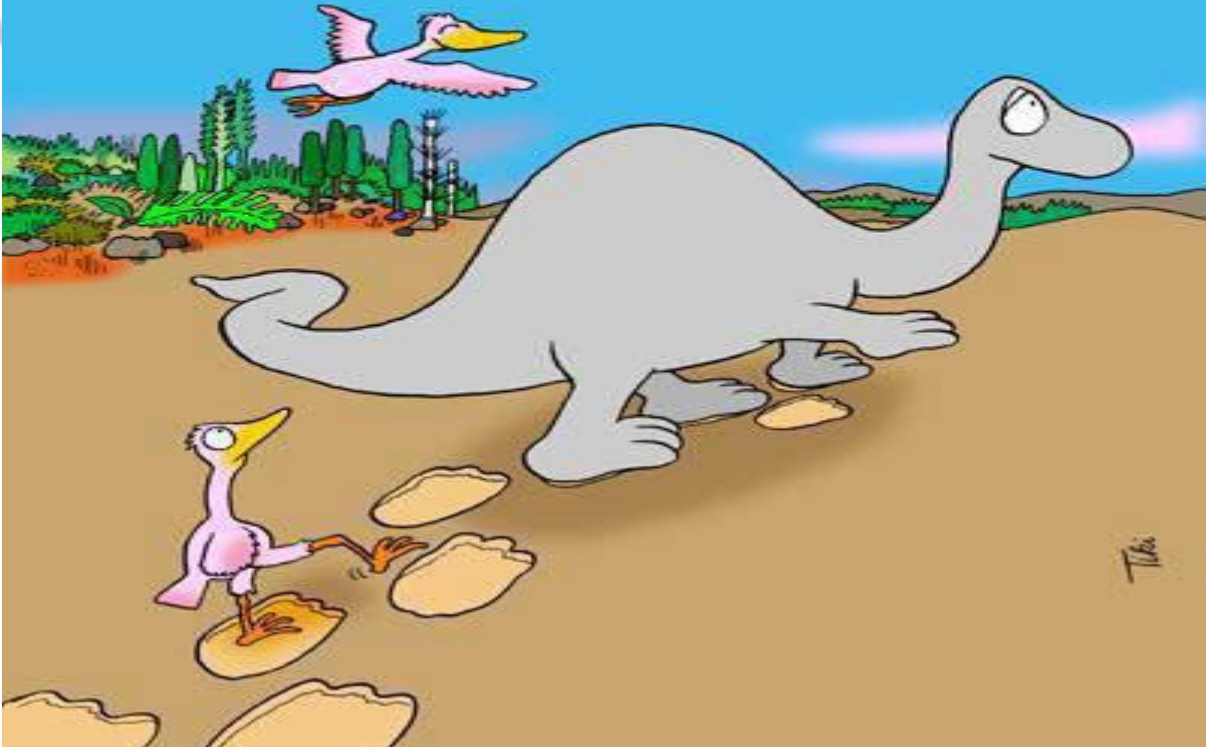


- ✚ Problemi saptama
- ✚ Seçenekleri gözden geçirme
- ✚ Bir çözüm yolu seçme
- ✚ Eyleme geçme
- ✚ Sonuçları değerlendirme.

**Bir hata yapıp, bunu düzeltmeyen kişi,
ikinci bir hatayı yapmaktadır.**



**Birinin izinden yürüyerek, en fazla onun kadar ileri
gidebilirsiniz. Kimi takip ettiğimize dikkat edin.**



Zayıf yönlerinizden yakınmayın...



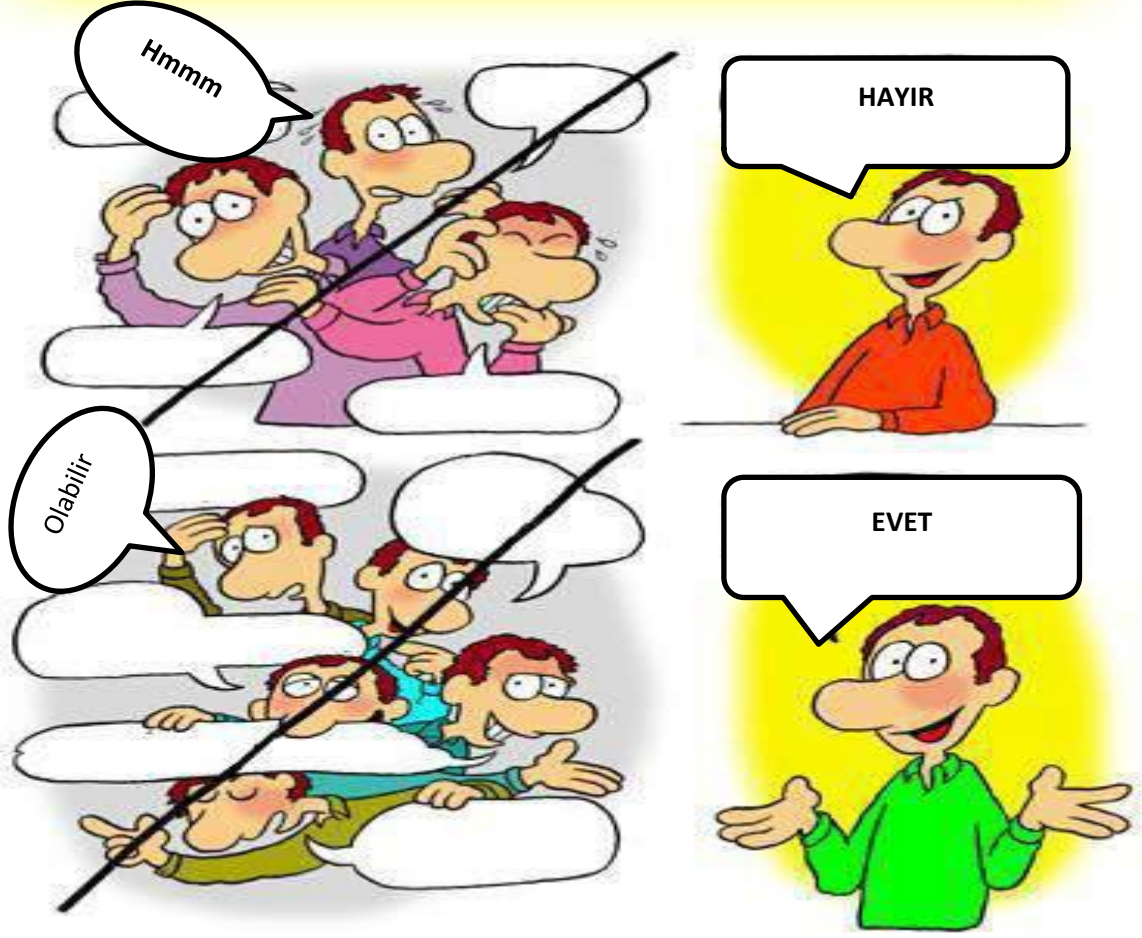
...Kuvvetli yönlerinize konsantre olun.



...vaktini olmayan engelleri aramakla geçirme... Yoktur.



Yalın ve sade iletişim kurun



Karanlıktan şikayet edeceğine bir mum yak.

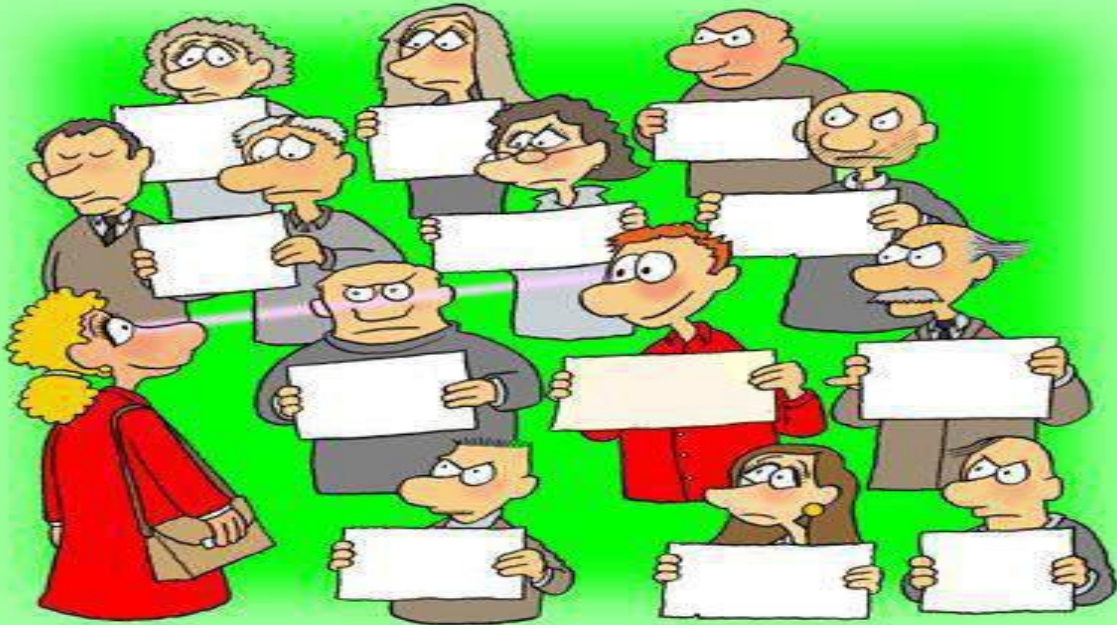


Bazıları zekâlarını bir işi zorlaştırmak için kullanır, bazıları kolaylaştırmak için...

Erich Kästner



İki insan arasındaki en kısa iletişim gülümsemektir.



Senin için başkalarının ne kadar ağır yük taşıdığını görmezsin.



Hata arama, çözüm bul.

Henry Ford



Şüphe, zayıflığın işaretidir.



GÜLÜMSE



Yusuf DUMAN
Rehber Öğretmen
Ayaçık Atatürk Ortakulu Rehberlik Servisi