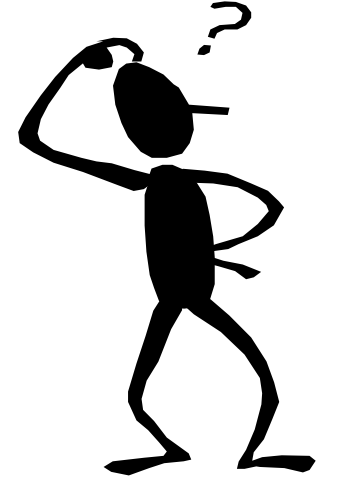


# STRESLE BAŐETME YOLLARI



# 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 kızgınlığa neden olabilir

Değersizlik, güvensizlik gibi duyguları yaşatabilir



# 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 başetmelerine yardımcı olmalıyız.



# STRESTE YANLIŞ ÇÖZÜMLER

Stresli durumlarda kişi, sigara içmeye, fazla yemek yemeye, alkole başvurabilir.

Oysa stresle başetmede ilk anda çözüm gibi görünsede, yol açtığı sağlık sorunları ile tek başına stres kaynağına dönüşebilir.



# STRESTE YANLIŞ ÇÖZÜMLER

Görmezlikten gelme,  
Başkalarını suçlama,  
Duygularını bastırma,  
İnkar etme gibi davranışlara başvurabiliriz.



Bu davranışlar strese çözüm değildir sadece kendini aldatarak anlık durumdan kurtulmak için sık başvurulan yollardandır.

# STRESTE YANLIŞ ÇÖZÜMLER

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.



# STRESTE YANLIŞ ÇÖZÜMLER

Aşırı tepki vermenin sürekli olması ve tepki verdiğimiz kişiye olumlu bir geri dönüş yapmamamız 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.





# STRESTE YANLIŞ ÇÖZÜMLER

Çocuklarımız, stres etkenleri karşısında tepki göstermeme hatta ortamdan kaçma gibi davranışlar gösterebilir.

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



# STRESTE YANLIŞ ÇÖZÜMLER

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?



# Stresle Baş Etmede Etkili Yollar

Durumu değiştirebiliriz  
ya da duruma gösterilen  
tepkilerimizi değiştirebiliriz.



# Stresle Baş Etmede Etkili Yollar

## Olumlu dűřünmek

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.



# Stresle Baş Etmede Etkili Yollar

Örneğin ocuğunuz olumsuz bir olayda;



“Berbat bir Őey oldu. Böyle devam ederseniz asla başaramam.” diye düşünebilir

ya da

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



# Stresle Baş Etmede Etkili Yollar

## **Kendimizi hazırlamak**

Strese neden olabilecek bir duruma girmeden önce çocuğunuzu buna hazırlayın.

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



# Stresle Baş Etmede Etkili Yollar

## **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.





# Stresle Baş Etmede Etkili Yollar

## Paylaşmak

Stresli durumlar, insanlar arasđ ilişkilerden kaynaklanıyorsa, sorunları bu kişilerle paylařmalđyız.



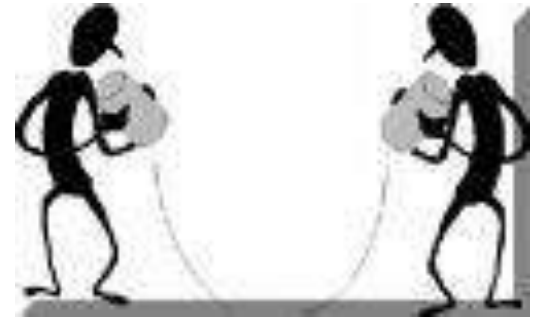
Çocuklarımız arkadaşlarıyla yaşadđđ sıkıntılarda müdahale etmeden arkadaşıyla açıkça konuşmaya cesaretlendirerek çözüm sağlamalıyız.

# Stresle Baş Etmede Etkili Yollar

Sıkıntılarını sürekli içimizde tutmak yerine paylaşmak çoğu zaman rahatlık verir.

Çocuklarımız bazen bizimle bazen arkadaşlarıyla sıkıntılarını paylaşabilir. nemli olan istediği zaman bizimle paylaşabileceği mesajını verebilmektir.

Paylaşım tercihini ona bırakın.



# Stresle Baş Etmede Etkili Yollar

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?



# Stresten Korunma Yolları

## 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.

# Stresten Korunma Yolları

## 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 kaçının.



# Stresten Korunma Yolları

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.

# Stresten Korunma Yolları

**Uykunuzun düzenli olması için özen gösterin.**

Uykudan önce gerginliğe neden olan durumlardan uzak durun. Korku filmleri izlemeyin.

Uyduğumuz odada uykuya dalmayı güçleştirecek fazla uyaran bulunmamasına özen gösterin.

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





# Stresten Korunma Yolları

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.

# Stresten Korunma Yolları

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.



# Stresden Korunma Yolları

Çeşitli gevşeme yolları ile stresle başetmemiz mümkündür.

Örneğin stres anında solunum egzersizleri veya zihinsel canlandırma yaparak kendimizi sakinleştirebiliriz.

**Nasıl Yapacağız?**



# Stresten Korunma Yolları

## Solunum Egzersizi

Gözlerinizi kapatın ve dikkatinizi solunumunuz üzerinde yoğunlaştırın.

Burnunuzdan derin bir soluk alıp, ağızınızdan verin 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.



# Stresten Korunma Yolları

## Zihinde Canlandırma

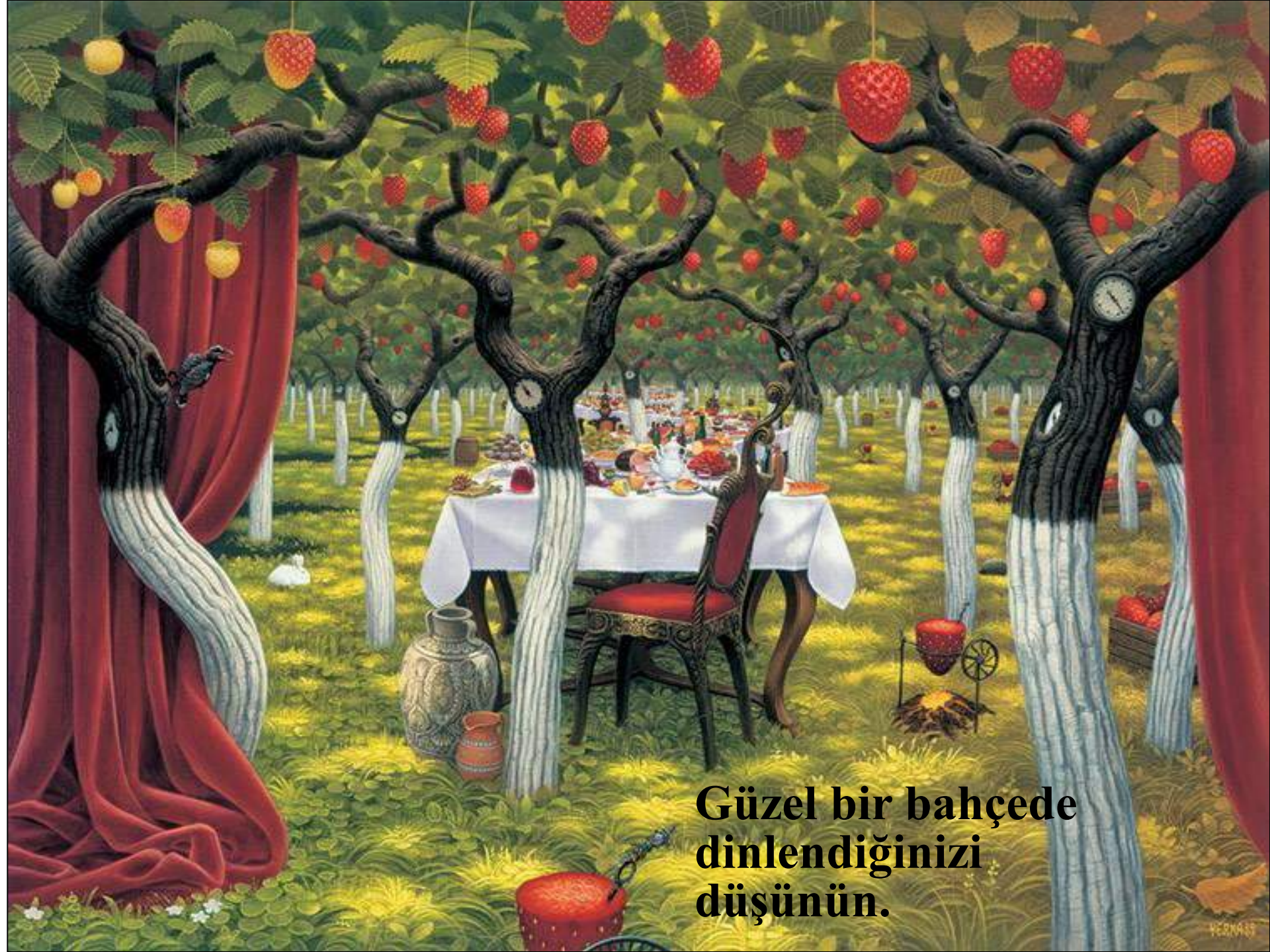
Kendinizi çok rahat bir yerdeymişsiniz gibi hayal edin.

Doğa sesleri hayalinize eşlik edebilir.

(Kuş sesleri, su sesleri gibi...)







**Güzel bir bahçede  
dinlendiğinizi  
düşünün.**

# Stresten Korunma Yolları

Saygı duyduğunuz, değer verdiğiniz duygularınız, dűşünceleriniz, inançlarınız olsun.

En önemli si çocuklarınızın kendine özgü düşünce ve duyguları olabileceğini unutmayın





# Stresten Korunma Yolları

Başkalarından gelen önerilere her zaman açık olun. Ancak son kararı daima siz verin.

Kendinize güvenin ve çocuğunuzun kendine olan güvenini destekleyin.





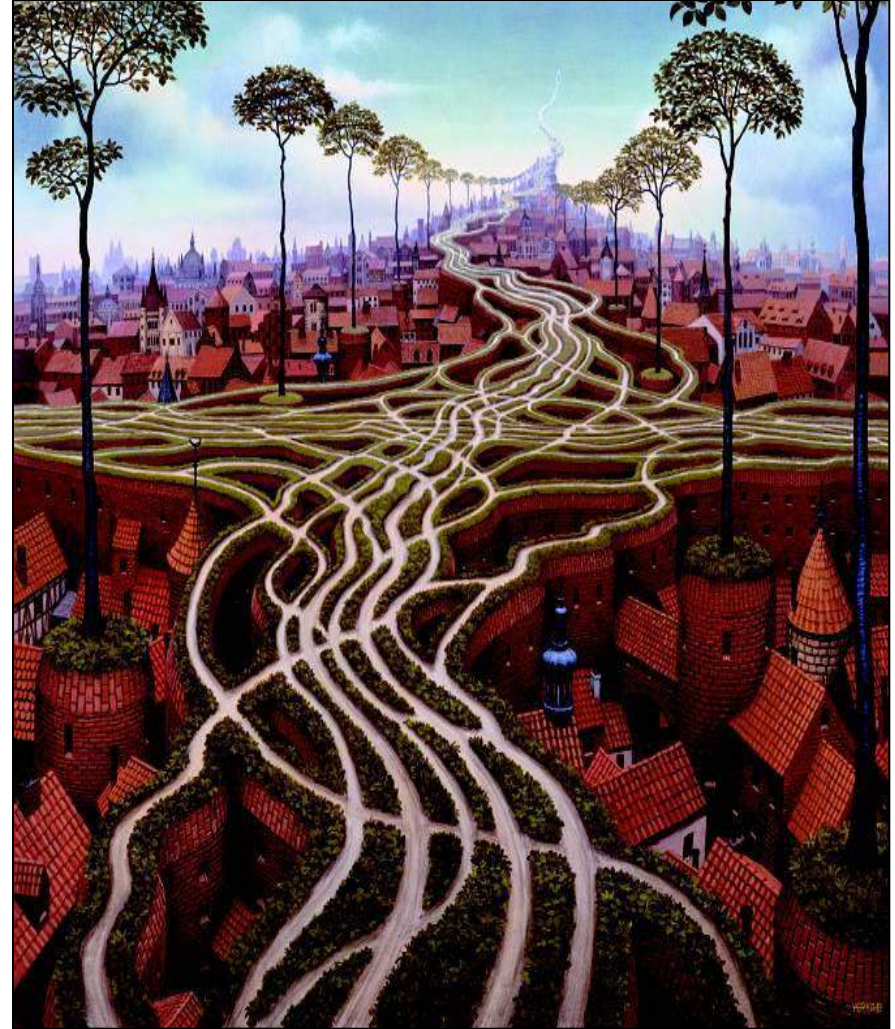
# Stresten Korunma Yolları

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

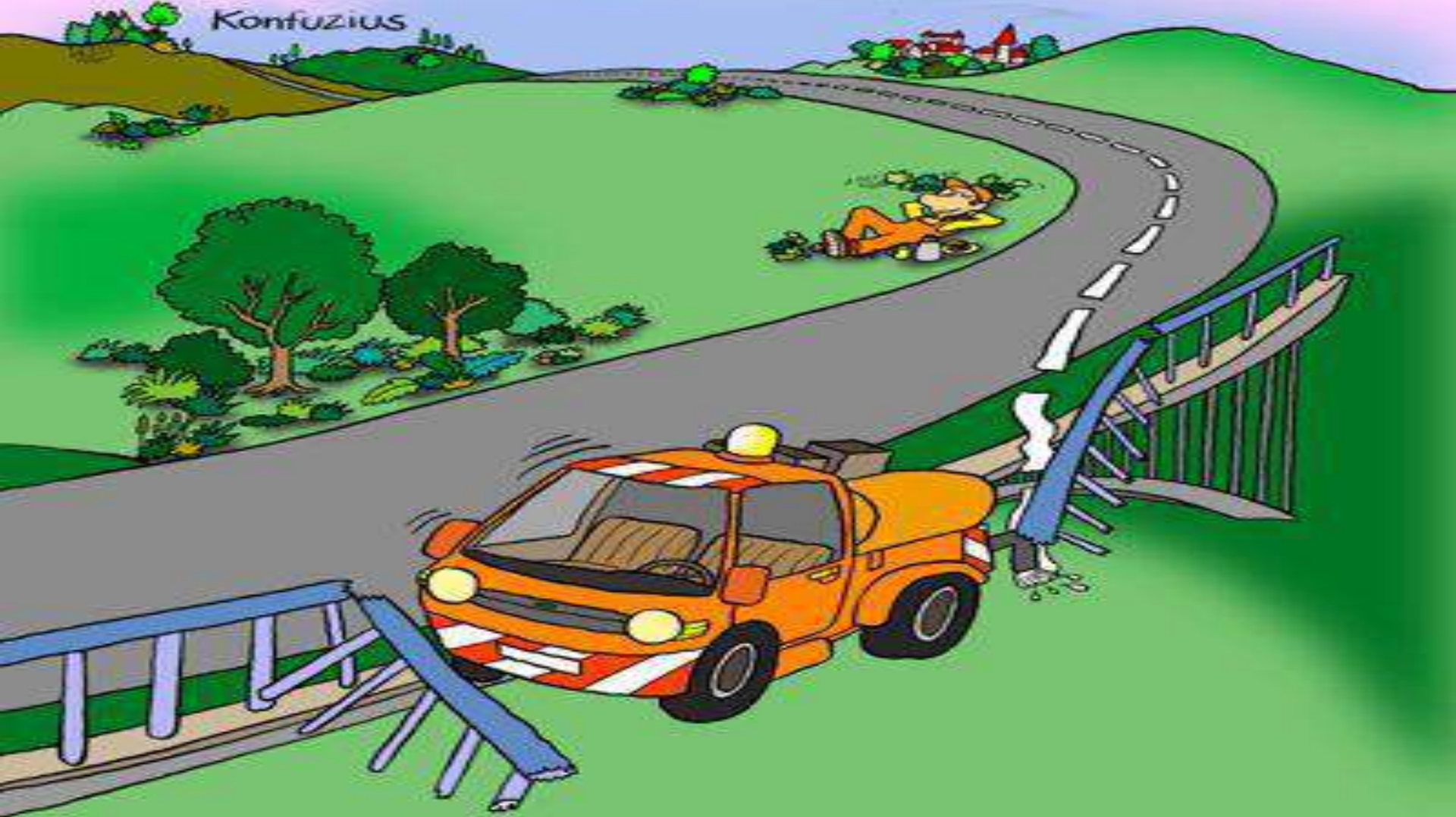


# Problem Çözme Teknikleri

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

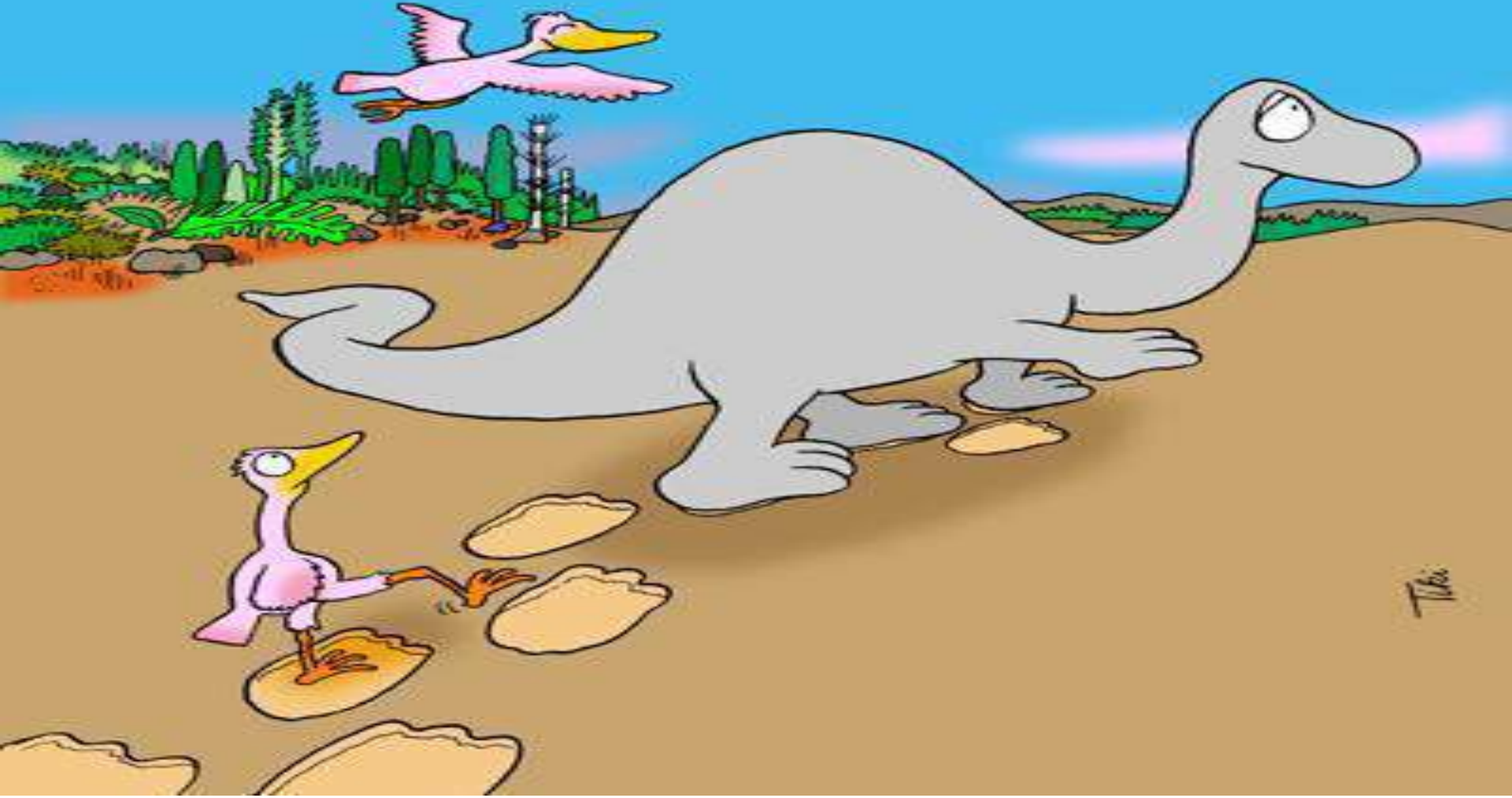


Bir hata yapıp, bunu düzeltmeyen kişi,  
ikinci bir hatayı yapmaktadır.





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



Zayıf yönlerinizden yakınmayın...



...Kuvvetli yönlerinize konsantre olun.



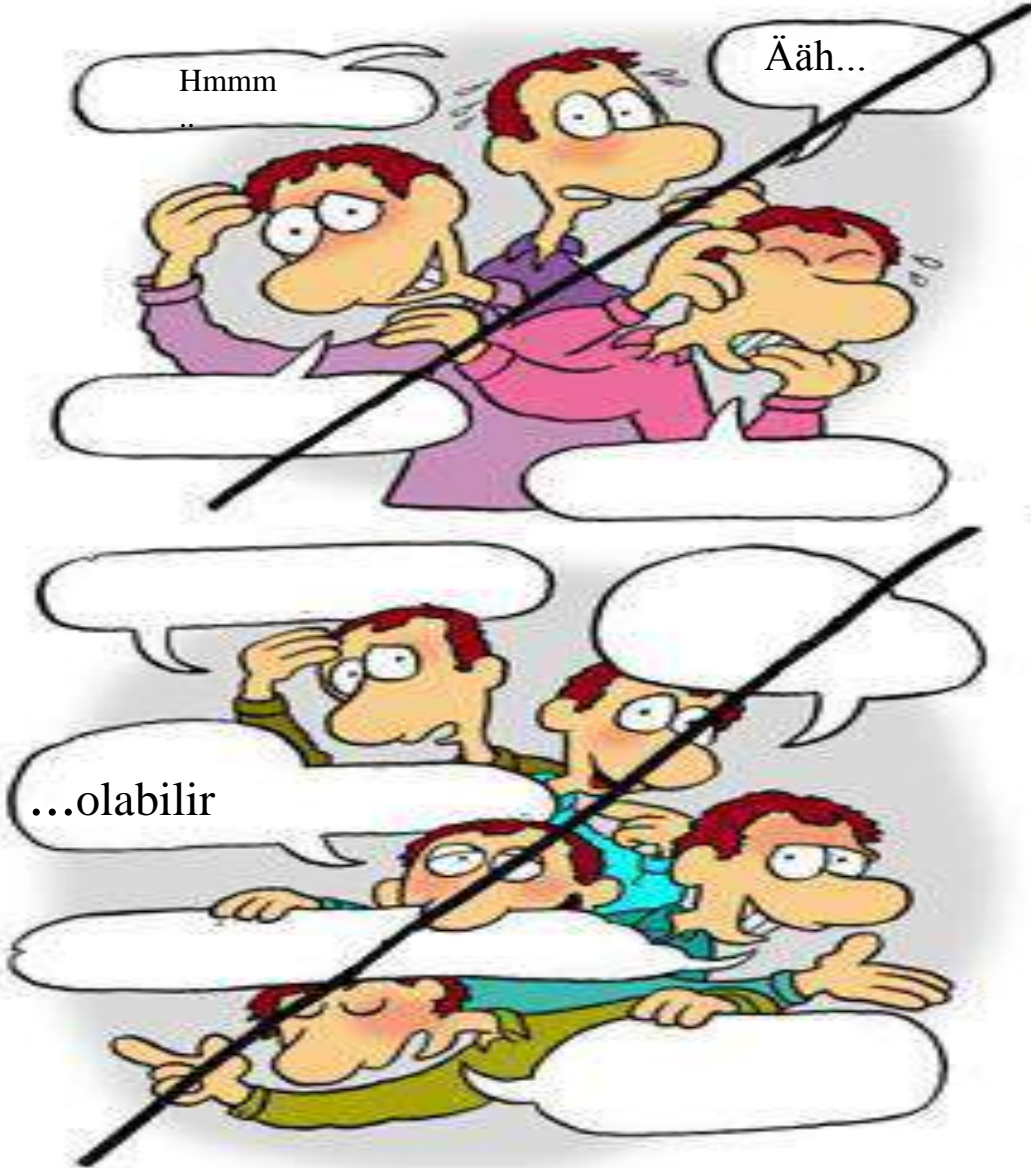
...vaktini olmayan engelleri aramakla geçirme... yoktur.

Franz Kafka





## Yalın ve sade iletişim kurun



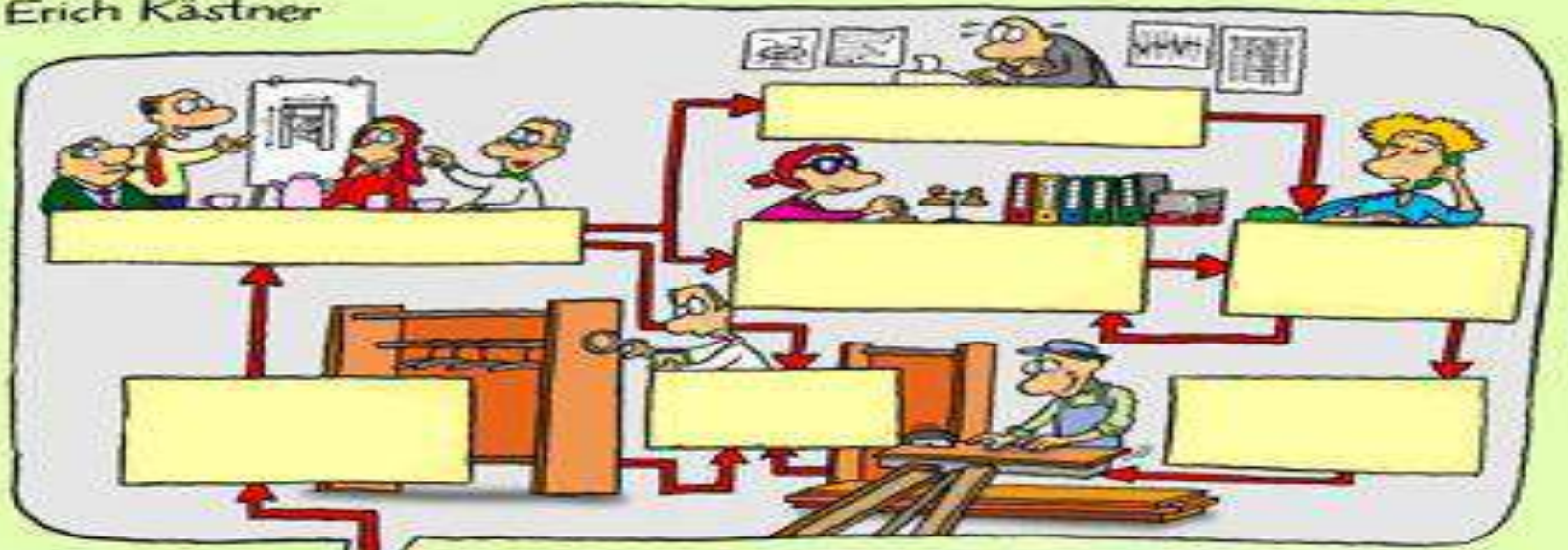
Karanlıktan Őikayet edeceğine bir mum yak.



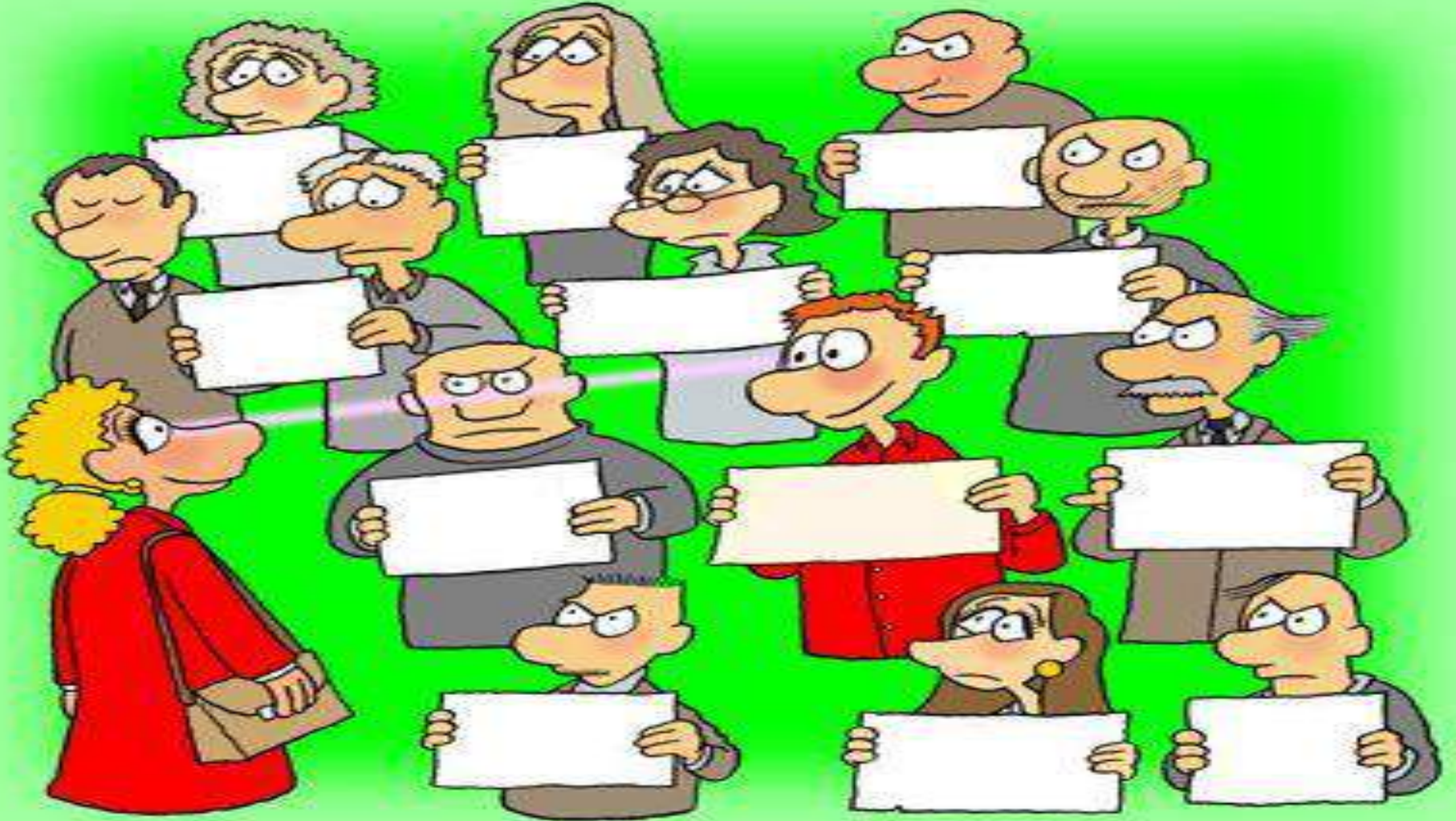


Bazıları zekalarını bir işi zorlaştırmak için kullanır,  
bazıları kolaylaştırmak için...

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.



# TEŐEKKÜRLER

