



# STRESLE BAŞ ETME BECERİLERİ

## ÖĞRENCİLER İÇİN PANO ÇALIŞMASI

**STRESLE  
BAŞ ETME  
BECERİLERİ**

**O zaman  
çalamanın anlamı  
ne ? (Çaresizliğin  
öğrenilmesi.)**



**Zaten ben neyi  
becerdim ki?  
(Başarısızlığı tüm  
yaşama genelleme)**



**STRESE SEBEP KÖTÜMSER  
DÜŞÜNCE**



**Düşük benlik saygısı,  
çaresizlik.**

**Ben aptalın tekiyim.  
(Başarısızlıklarımdan  
tamamen ben  
sorumluyum.)**



**Bu kez kötü not  
aldım.  
(Başarısızlığım  
geçici.)**

**Her alanda  
başarısız  
olduğum  
anlamına gelmez.  
(Duruma özgü.)**

**STRESLE BAŞ ETMEYE  
YARDIMCI İYİMSER  
DÜŞÜNCE**

**Ben çalışmadım.  
(Başarısızlığımın  
nedeni  
çalışmamam.)**

**Bir daha ki sefere  
daha çok  
çalışırım.**

**Üzgünüm ama  
halâ değerliyi.**

## ZİHİNSEL BELİRTİLER

- Olumsuzluklar üzerine odaklanmak
- Çevreye olan ilginin azalması
- Sosyal hayatın zayıflaması
- Karar vermekte zorlanma
- Zihin karışıklığı
- Konsantrasyon eksikliği
- Dikkat azalması
- Unutkanlık
- Gelecekle ilgili olumsuz düşünceler
- Aklımızın sürekli bir şeylerle meşgul olması

## FİZİKSEL BELİRTİLER

- Nefes darlığı
- Ellerde titreme görülmesi,
- Uyku düzeninde bozukluk
- Baş ağrısı
- Çarpıntı
- Mide ağrısı
- Bitkinlik hissi
- Aşırı terleme (ellerde ya da bütün vücutta)
- Tuvalete gitme sıklığının artması
- Ağız ve boğazda kuruluk hissi
- Aşırı yemek yeme ya da iştah kaybı
- Boyun ve sırt ağrılarının ortaya çıkması

## DUYGUSAL BELİRTİLER

- Huzursuzluk ve gerginlik
- Kaygı durumunun artması
- Durgunlaşma ve kayıtsızlık
- Ani öfke patlamaları
- Duygusal hassaslığın artması
- Kişinin kendini yetersiz ve değersiz hissetmesi
- Güven duygusunun azalması
- Alınganlığın artması



## **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.

## 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.



## **SAĞLIKLI BESLENEREK STRESTEN 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.

## **BAŐKA KONULARA YOĐUNLAŐMAK**

YaŐanan korku, tedirginlik, kızgınlık gibi duygular üzerinde odaklaŐmak yerine, elde etmeyi istediğiniz sonuğ üzerine yoĐunlaŐabiliriz. S¼rekli yaŐanan olumsuzlukları d¼Ő¼nmek stresi arttırarak daha da olumsuz hale gelecektir.

## PROBLEM ÇÖZME TEKNİKLERİ

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. ...vaktini olmayan engelleri aramakla geçirme... yoktur. Bazıları zekalarını bir işi zorlaştırmak için kullanır, bazıları kolaylaştırmak için... İki insan arasındaki en kısa iletişim gülümsemektir. Senin için başkalarının ne kadar ağır yük taşıdığını görmezsin. Hata arama, çözüm bul. Henry Ford

## SOLUNUM EGZERSİZİ

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.