

8. HAFTA

8. SINIF ETKİNLİKLERİ

STRES KUTUSU

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Duyguları Anlama ve Yönetme
Kazanım/Hafta	Stresle baş etmede uygun yöntemler kullanır. / 8. Hafta
Sınıf Düzeyi	8.sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Etkinlik Bilgi Notu-1 2. Etkinlik Bilgi Notu-2 3. Öğrenci sayısı kadar renkli boncuk (3 tane farklı renkte ve sınıf mevcudunun geriye kalan sayısı kadar aynı renkte boncuk. Örn. sınıf mevcudu 30 ise; 3 kırmızı ve 27 mavi boncuk) 4. Öğrenci sayısı kadar not kâğıdı 5. Kutu 6. Sınıf mevcudu kadar küçük not kâğıdı 7. Müzik dinlemek için bilgisayar, tablet vb.
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Etkinlik kapsamında gerekli olan boncuklar belirtildiği şekliyle hazırlanır. 2. Gevşeme egzersizi uygulaması öncesi müzik ayarlanır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Etkinliğin amacının stresle baş etmede uygun yöntemlerin kullanılması olduğu açıklanır. 2. Uygulayıcı tarafından öğrencilere aşağıdaki açıklama yapılır: "Sevgili öğrencilerim, bugünkü etkinliğimizin ilk aşaması şimdi sınıfta dolaştıracığım kutunun içinden birer tane boncuk seçmeniz ile başlayacaktır. Sizden ricam seçtiğiniz boncuğa hemen bakmanız ve arkadaşlarınızın göremeyeceği bir yerde/çantanızda muhafaza etmeniz. Boncuk seçim işlemi tamamlandıktan sonra bir sonraki aşama hakkında bilgi vereceğim." 3. İçi boncuklarla dolu kutu ile sınıfta dolaşılır ve her öğrencinin bir tane alması sağlanır. Tüm öğrenciler boncuk aldıktan sonra sürecin ikinci aşaması açıklanır: "Bu kutuda sınıf mevcudumuz kadar boncuk vardı. Ancak bu boncuklardan sadece 3 tanesi farklı renkte olup geriye kalan boncuklar aynı renktedir. Birazdan yapacağımız etkinliğin ardından farklı renkte boncuğa sahip olan öğrencilere bir takım sorular yönelteceğim, çoğunluk rengine sahip olan öğrencilerden birkaç kişiye ise zamana bağlı olarak farklı sorular yönelteceğim."

Süreç (Uygulama Basamakları):

Örn: Sınıf mevcudu 30 öğrenciden oluşan bir sınıf için 27 adet kırmızı ve 3 adet mavi boncuk ayarlanır ve kutuya atılır. Her öğrenci hızlı bir şekilde boncuğunu seçer ve kimseye göstermez. Süreç tamamlanınca öğretmen mavi renkli boncuğu seçen öğrencilere ayrı kırmızı renkli boncuğu seçen öğrencilere ayrı ayrı sorular sorar."

4. Boncuk seçme işleminin tamamlanmasının ardından uygulayıcı tarafından öğrencilere not kâğıtları dağıtılır. Öğrencilerden dağıtılan bu boş kâğıdın bir yüzüne "Stres Yaşantım" yazmaları ve stres yaşadıkları bir olayı detaylı olarak anlatmaları istenir. Kâğıdın diğer yüzüne de "Yöntem" başlığı yazılarak bu stresli yaşantı ile nasıl başa çıktıklarını yazmaları istenir. Uygulayıcı tarafından ad-soyad bilgilerini yazmamaları hatırlatılır.
5. Öğrencilerin yazma işlemleri bittikten sonra, uygulayıcı tarafından gezdirilen kutunun içine katladıkları notlarını atmaları istenir.
6. Uygulayıcı tarafından kâğıtlar karıştırıldıktan sonra gönüllü olan üç öğrencinin kutu içinden birer kâğıt seçmesi istenilir.
7. Seçim işleminin tamamlanmasının ardından kâğıdın birinci yüzünde "stres yaşantım" başlıklı bölümün yüksek sesle okunması istenir. Bu bölümün okunmasının ardından kendileri için de stres yaratan bir olay ise gönüllü öğrencilerin bu olay karşısında stresleri ile nasıl başa çıktıklarını paylaşmaları istenir. Eğer kâğıdın ilk yüzünde yaşanılan olay bir başka öğrenci tarafından stres yaratan bir durum değilse gönüllü öğrenci tarafından sayfanın diğer bölümü olan "yöntem" kısmında yazılanlar sınıf ile paylaşılır. Bu etkinlik üç öğrencinin seçmiş olduğu kâğıtlardaki süreçler tamamlanıncaya kadar devam ettirilir.
8. Öğrencilerin paylaşımlarının ardından uygulayıcı tarafından aşağıdaki açıklama yapılır:

"Stres yaşantılarınız ve bunlarla başa çıkma yöntemleriniz ile ilgili paylaşımda bulundunuz. Bu saydığınız yöntemlerden bazıları uygun stresle baş etme yöntemi iken bazıları tam aksine uygun olmayan baş etme yöntemleridir. Şimdi sizlerle yaşadığımız stres olaylarıyla uygun baş etme yöntemleri hakkında bilgi vereceğim"

9. Öğrencilerle Etkinlik Bilgi Notu-1 paylaşılır.
10. Stres yaşantılarının ve başa çıkmada kullandıkları yöntemlerin paylaşıldığı etkinliğin ardından uygulayıcı tarafından şu açıklama yapılır:

"Stres yaşantılarımız ve başa çıkma yöntemlerimiz hakkında konuştuk. Şimdi sürecin ilk başında farklı renkte boncuk seçen öğrencilerin ayağa kalkmalarını istiyorum."

11. Uygulayıcının açıklamasının ardından;

Farklı renkte boncuk seçen öğrencilere aşağıda yazılı sorular yöneltilir:

- Farklı renkte boncuk seçmenden dolayı şu anda ayaktasın, kendini nasıl hissediyorsun?
- Hissettiğin duyguların ile şu anda nasıl başa çıkıyorsun?
- Öğretmenin ne soracağını düşünerek stres yaşadın mı?
- Çoğunluk ile aynı renkten boncuk seçen öğrencilere aşağıda yazılı soru yöneltilir:

Çoğunlukta olan rengi seçtiğin için soru sorulmayacağını duyduğunda neler hissettin?

12. Öğrencilerin paylaşımlarının ardından süreç aşağıdaki sorular sorularak sonlandırılır:

Süreç (Uygulama Basamakları):

- Stres yaşadığınız durumlar karşısında nasıl başa çıkıyorsunuz?
- Kullandığınız stresle başa çıkma yönteminin etkililiğini nasıl anlarsınız?

13. Etkinliğin ardından öğrencilerden arkalarına yaslanmaları istenir ve uygulayıcı tarafından rahatlatıcı, sakinleştirici bir müzik açılır. Etkinlik Bilgi Notu-2’de yer alan gevşeme ve/veya nefes egzersizi etkinliği sırasıyla yaptırılır.

14. Uygulayıcı tarafından etkinliğin sonucuna ilişkin aşağıdaki açıklama yapılır:

“Sevgili gençler öncelikle hepinize katılımlarınız için çok teşekkür ederim. Bugün sizlerle stres ve stresle baş etmede kullandığımız yöntemler hakkında paylaşımda bulunduk. Unutmamak gerekir ki aynı stres yaşantıları karşısında farklı baş etme yöntemleri geliştirebilmekteyiz. Bu nedenle yaşantılarımız karşısında neler hissettiğimiz bilincinde ve nasıl başa çıkabileceğimizin inancında olduğumuz zaman stresle baş etmede uygun yöntemlere ulaşabiliriz.”

Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden bir dönem süresince stresli durumlar ile karşılaştıklarında hangi başa çıkma yöntemini kullandıkları ve sonucunda neler ile karşılaştıklarını not almaları istenilebilir.
2. Dönem sonunda hazırlanan notlar sınıf panosunda paylaşılabilir.

Uygulayıcıya Not:

1. Boncuk yerine aynı amaçta farklı materyaller (bilye, çubuk, tebeşir) kullanılabilir.
2. Boncuk seçme sürecinde farklı renkte boncuk seçen ve onlara soru sorulacağının bilgisinin paylaşılmasının temel amacı öğrencilerin stres yaşamaları ve yaşadıkları bu stres ile nasıl başa çıktıklarını paylaşmaktır.
3. Etkinlik Bilgi Notu-2 uygulama öncesinde incelendikten sonra ilgili bölümler öğrenciler ile paylaşılır.
4. Uygulayıcı etkinlik sürecinde zorlanan öğrencilere ve kaynaştırma öğrencilerine destek verir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Not kâğıtlarının dağıtımı sırasında öğrenciden yardım alınarak sosyal çevre düzenlenebilir.
2. Çalışma yaprağı doldurulurken öğretmen geribildirim sunarak öğrenme içeriğini farklılaştırabilir.
3. Öğrencilerden stres yaşadıkları olayları detaylı anlatmaları yerine kısa not almaları istenerek etkinlik basitleştirilebilir.
4. Gevşeme egzersizlerinin tamamı yerine bir kısmı yaptırılarak öğrenme içeriği farklılaştırılabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Neşe KURT DEMİRBAŞ

ETKİNLİK BİLGİ NOTU-1

Stresle Baş Etme Yöntemleri

- Dengeli ve sağlıklı beslenmek,
- Uyku düzeni oluşturmak,
- Olumlu düşünmek,
- Nefes egzersizleri uygulamak,
- Gevşeme teknikleri ile rahatlamak,
- Düzenli olarak spor veya kısa süreli egzersizler yapmak,
- Stresi oluşturan faktörleri tanımlamak,
- Stres kaynaklarını ortadan kaldırmak veya uyum sağlamaya çalışmak,
- Güvenilir kişiler ile sorunları paylaşmak,
- Profesyonel psikolojik destek almak,
- Hobiler oluşturmak ve bunlara zaman ayırmak,
- Sosyal ve kültürel etkinliklerde yer almak.

ETKİNLİK BİLGİ NOTU-2

NEFES VE GEVŞEME EGZERSİZİ NEDİR?

Nefes ve gevşeme egzersizleri bedeninizdeki gerilimden sistematik bir şekilde kurtulmayı sağlamaya yardımcı olan alternatif tekniklerdir. Bu teknikler çeşitlilik arz etmesine rağmen yaygın olarak kullanılan tekniklere aşağıda değinilmiştir.

Nefes ve gevşeme egzersizleri sınav hazırlık sürecinde, sınav esnasında ve sınavlardan sonra kullanılabilir. Bunu biraz açarsak nefes ve gevşeme egzersizleri; öğrenme, dikkat, bellek, odaklanma, düşünceyi organize etme gibi süreçlere katkı sağlar.

Dikkat, öğrenme, bellek ve motivasyon sorunlarının çözüm sürecinde bedenimizin neresinde en çok gerilim taşıdığını fark edip, bu kasları gevşetmemiz önemlidir. Ayrıca nefes ve gevşeme egzersizleri sadece yaşam içerisinde karşılaştığımız gerginliklerde değil; kendinizi daha iyi hissedebilmek için de kullanabileceğimiz tekniklerdir.

HANGİ DURUMLARDA KULLANILIR?

- Kendimi daha iyi hissetmek için
- Sınav kaygısını yoğun yaşadığımda
- Dikkatimi toplamada güçlük çektiğimde
- Daha çok motive olmam gerektiğinde
- Hatırlamada güçlük çektiğimde
- Sınav sırasında çok fazla kaygılandığımda
- Bildiğim bir şeyi hatırlayamadığımda
- Bilgilerimi örgütleyemediğimde
- Öğrenme becerilerimi arttırmak için
- Sınava hazırlık sürecinde rahatlamak için
- Dinleme zamanlarımın verimli geçmesi için
- Sınav sonrası kararsızlık durumlarında
- Zihinsel yorgunluğumu gidermede

NEFES ve GEVŞEME EGZERSİZİ ÖNERİLERİ

1. NEFES EGZERSİZİ

Doğru nefes alma üzerine olan bu tekniği, aşağıdaki adımları izleyerek yapabilirsiniz.

- Sağ elimizi göğsümüze sol elimizi karnımızın üzerine yerleştirelim.
- Burnumuzdan nefes alıp (İçimizden 4'e kadar sayıp) 4 saniye bekleyip aldığımız nefesi ağızımızdan (İçimizden 4'e kadar sayıp) yavaşça verelim.
- Nefes alıp verme sırasında eğer göğüs kafesimiz (sağ elimiz) hareket ediyorsa yanlış nefes alıyoruz demektir.
- Nefes alırken sadece şuna dikkat edelim: Nefes aldığımızda karnımız şişecek (sol el hareket edecek) nefesimizi tuttuğumuz sürece şiş kalacak ve verirken de içeriye doğru hareket edecek.

2. GEVŞEME EGZERSİZİ

Bu egzersiz zihinsel imgeleme yoluyla fiziksel rahatlatma sağlamak için kullanılır. Kaslarımızın kasılmış ve gevşemiş olma durumu arasındaki farkı kavratarak rahatlatma hissine ulaşmak bu tekniğin temel amacıdır. Bu gevşeme egzersizini günlük hayatta yaşadığımız tüm kaygılı durumlarımızda kullanabileceğimiz gibi belli bir duruma özgü duyduğumuz kaygılı durumlarda da (örneğin sınav kaygısı) kullanabiliriz. Bunun yanında herhangi bir kaygı, stres ve gerginlik durumu olmaksızın kendimizi iyi ve rahat hissettiğimizde bu iyilik halini arttırmak adına da kullanılabilir.

Bu egzersizi yaparken verilen yönergeleri sizin için birinin okumasını isteyebilir ya da kendi sesinizi bu yönergeleri okurken kaydedip egzersiz sırasında dinleyebilirsiniz.

- Gözlerinizi kapatın... Şimdi dikkatinizi ayaklarınızda toplayın... Ayağınızı büyük kalın bir çamurun içine ittiğinizi düşünün. Ayak ve bacaklarınızı iyice kasın. Var gücünüzle itin çünkü çamur çok kalın... İtin... İtin... İtin... Şimdi ayaklarınızı çamurdan çıkarın ve rahatlamayı fark edin.
- Şimdi yavaş yavaş karın bölgesine doğru çıkalım. Karın bölgeniz nasıl hissediyor? Sirkte çalışan kaplan olduğunuzu hayal edin. Terbiyeciniz sizden küçük bir çemberin içinden geçmenizi istiyor. Çemberden geçebilmek için olabildiğince küçülmek gerekir. Kendinizi iyice küçültün. Karnınızı içeri çekin... Çekin... Çekin... Sonra rahatlayın. Artık çemberden geçmeniz gerekmiyor. Rahatlayın... Rahatlayın... Rahatlayın... Şimdi yeniden çemberden geçmelisiniz. Tekrar karnınızı içeri çekin... Çekin... Çekin... İncelin. Artık çemberden geçtiniz rahatlayın ve karnınızı gevşetin... Gevşetin... Gevşetin... Derin nefes alın.



- ¶ Şimdi dikkatinizi el ve kollarınıza verin. Parmaklarınızın farkına varın. Sanki ellerinizde küçük esnek bir top varmış gibi düşünün. Bütün gücünüzle topları sıkmaya çalışın. Sıkın... Sıkın... Sıkın... Sıkarken ellerinizin ve kollarınızın ne kadar kasıldığını hissedin. Şimdi topları yavaşça bırakın. Rahatladığınızı hissedin. Tekrar topları elinize alıp sıkın... Sıkın... Sıkın... Tüm kasılmayı hissedin. Şimdi topları bırakın ve Rahatlayın... Rahatlayın... Rahatlayın...
- ¶ Şimdi omzunuza verin dikkatinizi. Bir kaplumbağa olduğunuzu düşünün. Keyifli bir şekilde ormanda dolaşıyorsunuz. Birden bir tehlike sezdimiz. Başınızı ve omzunuzu çekin... Çekin... Çekin... Kasıldığınızı hissedin. Şimdi tehlike geçti. Tekrar başınızı kabuğunuzdan çıkarın. Rahatlayın... Gezinmeye devam ederken başka bir tehlike daha fark ettiniz. Hemen başınızı ve boynunuzu tekrar içeri çekin... Çekin... Çekin... Kasıldığınızı hissedin. Artık tehlike yok şimdi kabuğunuzdan çıkabilirsiniz. Rahatlayın...
- ¶ Şimdi çenenize odaklanın. Ağızınızda kocaman bir sakız olduğunu düşünün. Sakız öyle büyük ki. Çiğnemesi çok zor. Çenenizi büyük büyük oynatarak sakızı çiğnemeye çalışın. Şimdi sakızı çıkarın. Çene kaslarınızın gevşediğini hissedin. Şimdi tekrar sakızı ağızınıza alın ve güçlü bir şekilde çiğneyin. Dişlerinizle ezin. İyice ezin. Şimdi tekrar sakızı çıkarın. Sakızı çıkarmanın rahatlığını hissedin.
- ¶ Şimdi yüzünüze geçelim. Uyuyorsunuz. Yüzünüze bir sinek kondu. Yanaklarınızda ve alnınızda dolaşıyor. Ellerinizi kullanarak onu kovmayı düşünemeyecek kadar derin uykudasınız. Ama sinek de çok rahatsız edici. Bu yüzden yüzünü, ağızınızı, burnunuzu oynatarak kovmaya çalışın. Uçtu ve uzaklaştı. Rahatlayın... Rahatlayın... Yeniden uykuya daldınız ama sinek tekrar gelip yüzünüze kondu. Yüzünüzde dolaşıyor. Yüzünü, ağızınızı, burnunuzu buruşturarak kovmaya çalışın. Uçtu ve uzaklaştı. Rahatlayın... Rahatlayın...
- ¶ Şimdi vücudunuzu bir bütün olarak hissetmeye çalışın. Yeni bazı şeylerin farkına vardığınızı hissediyor musunuz? Dikkatinizi şimdi çeken bazı özel bölümler var mı? Buralarda ne gibi duyumlar aldığınızı farkına varmaya çalışın. Vücudunuzda gerilim hissettiğiniz bir yer var mı? Eğer varsa o gerilimi oradan atın, o kası gevşetin. Derin ve rahat nefes alıp verin. Şimdi vücudunuzda gergin hiçbir kasınızın kalmadığından emin olun.

KAYNAK:

Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü Temel Eğitim Sonrası Kariyer Danışmanlığı Projesi Bilgilendirme Bültenleri

"<http://img.eba.gov.tr/916/8ff/89f/d48/98b/0a4/150/bac/5d4/392/136/635/522/d24/043/9168ff89fd4898b0a-4150bac5d4392136635522d24043.pdf?name=Nefes%20ve%20Gev%C5%9Feme%20Egzersizleri.pdf>" adresinden alınmıştır.

8. SINIF ETKİNLİKLERİ

STRES BANA ENGEL DEĞİL

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Duyguları Anlama ve Yönetme
Kazanım/Hafta	Stresle baş etmede uygun yöntemler kullanır. / 9. Hafta
Sınıf Düzeyi	8.sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yapağı-1 2. Etkinlik Bilgi Notu
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yapağı-1 grup sayısı kadar çoğaltılır. 2. Etkinlik bilgi notu grup sayısı kadar çoğaltılır. 3. Etkinlik bilgi notu gözden geçirilir. 4. Sınıf oturma planı 5 gruba uygun olarak düzenlenir.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Uygulayıcı tarafından öğrencilere aşağıdaki açıklama yapılır ve sorular yöneltilir. <i>"Sevgili öğrencilerim, geçen hafta stresle baş etme yöntemlerini gözden geçirmiştik. Stresle baş etme yöntemleri nelerdi? Stres yaşadığınız durumlarda hangi yöntemleri kullandığınızı fark ettiniz? Bu süreç içinde geçen hafta gözden geçirdiğiniz ve ilk kez uyguladığınız yeni yöntemler var mı? Bunlar nelerdi?"</i> 2. Gönüllü öğrencilerden cevapları alındıktan sonra bugünkü etkinliğin amacının stresle baş etmede uygun yöntemler kullanmak olduğu açıklanır ve öğrenciler gruplara ayırma yöntemlerinden uygun bir tanesi kullanılarak beş gruba ayrılır. 3. Aşağıdaki yönerge verilerek etkinlik devam ettirilir: <i>"Şimdi her gruba 'Stresle Başa Çıkma Yöntemleri' bilgi notunu ve 'Seçtiğim Baş Etme Yöntemlerim' çalışma yapağını dağıtacağım. Seçtiğim Baş Etme Yöntemlerim çalışma yapağında örnek stres durumları bulunmakta. Bu durumlarla baş etmek için 'Stresle Başa Çıkma Yöntemleri' bilgi notundan grupça uygun olabilecek 3 yöntemi seçip yazmanızı istiyorum. Her grup, yazma işlemini bitirdikten sonra aranızdan seçtiği bir sözcü ile yöntemlerini bize okuyacak".</i> 4. Etkinlik Bilgi Notu ve Çalışma Yapağı-1 gruplara dağıtılır ve doldurmaları için 15 dakika süre verilir. Süre içinde gruplar arasında gezilerek süreci aktif kullanmaları sağlanır ve öğrencilerin soruları olursa cevaplanır. Süre sonunda gruplar tarafından sunumlar yapılır. 5. Aşağıdaki tartışma sorularıyla etkinlik devam ettirilir:

Süreç (Uygulama Basamakları):

- Stres durumlarında günlük hayatınızda sizin farklı olarak kullandığınız baş etme yöntemleriniz var mı? Bizimle paylaşır mısınız?
- Sizden farklı yöntemler yazan gruplar var mıydı? Bu yöntemleri sizde kullanmayı düşünür müsünüz?
- Çeşitli stresle baş etme yöntemleri bilmek ve uygulamak size ne kazandırır?

6. Tartışma soruları tamamlandıktan sonra etkinlik aşağıdaki açıklama yapılarak sonlandırılır:

"Hayatımızdan stresi tamamen çıkarmak mümkün olmayabilir. Bu nedenle amacımız, onunla uygun şekilde nasıl baş edebileceğimizi öğrenmektir. Hayatımızda yaşadığımız stres durumlarına daha uyumlu bir yaklaşım geliştirmek ve stresle etkin bir şekilde başa çıkma yollarını uygulamak, stresle daha kolay bir şekilde başa çıkmamızı sağlamanın yanı sıra psikolojik ve fiziksel sağlığımızı korumamıza da yardımcı olur."

Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden daha önce hiç kullanmadıkları bir stresle baş etme yöntemini karşılaştıkları stres durumunda kullanmaları ve bu yöntemi kullanmalarının onlar üzerindeki etkilerini not etmeleri, daha sonra da bu etkileri bir sınıf arkadaşıyla, öğretmenle veya aile bireyleriyle paylaşmaları istenebilir.

Uygulayıcıya Not:

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma yaprağında yer alan yazılı materyallere Braille yazı eklenebilir ya da punto büyütülerek materyal desteği sağlanabilir.
2. Etkinliğin tamamlanması için ek süre verilebilir.
3. Grup çalışması sırasında akran eşleştirmesi yapılarak akran desteği sağlanabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Sema EYİER

SEÇTİĞİM BAŞ ETME YÖNTEMLERİM

1-Derslerde kendimi başarısız hissettiğimde meydana gelen stresle baş etme yöntemlerim:

-
-
-

2-Öğretmen soru sorduğunda, soruyu cevaplayamama korkusuyla yaşadığım stresle baş etme yöntemlerim:

-
-
-

3- Duygularımı ifade edememekten kaynaklanan stresle baş etme yöntemlerim:

-
-
-

4- Arkadaş ilişkilerinde yaşadığım problemlerden kaynaklanan stresle baş etme yöntemlerim:

-
-
-

5- Sınavların arka arkaya gelmesinden kaynaklanan stresle baş etme yöntemlerim:

-
-
-

6- Ailemdeki bireylerle yaşadığım iletişim sorunlarının yarattığı stresle baş etme yöntemlerim:

-
-
-

ETKİNLİK BİLGİ NOTU

STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ ¹

➤ **Gevşeme Teknikleri**

Gevşeme tekniklerini öğrenerek stresin olumsuz etkilerini azaltabilirsiniz. Bu uygulamalar sayesinde solunumunuz düzelir, nabzınız yavaşlar, stresin yarattığı gerginlik giderilir.

Örnek gevşeme teknikleri:

- Duvara sırtınızı dayayıp yerde oturun ve ayaklarınızı uzatın. Bir kuklacının ellerinizi ve başınızı iplerle kontrol ettiğini hayal edin. Kuklacının birden iplerin kontrolünü kaybettiğini, ellerinizin ve başınızın serbest kaldığını düşünün. Bedeninizi rahat bırakın.
- Rahat bir pozisyonda oturun ya da uzanın.
- Gözlerinizi kapatın ve vücudunuzdaki çeşitli kas gruplarına odaklanın. Ellerinizdeki kasları gerin ve yumruklarınızı sıkın. Yumruğunuzu sıkı tutmak için ne kadar çaba harcadığınıza dikkat edin.
- Sonra yumruğunuzu açın ve elinizin bütünüyle gevşemesine izin verin. Gerginlik ve gevşeme durumları arasındaki durumun farkını görün.
- Bu yöntemi bedeninizdeki çeşitli kas grubu için tekrar edin.

➤ **Derin Solunum**

Solunumun ritmik ve düzenli olması sinir sistemini sakinleştirir.

- Gözlerinizi kapatın, burnunuzdan doğal bir şekilde ve kolayca nefes alın. Aldığınız nefesi karnınıza doğru itin, biraz içerde tutun. Nefesi aldığınız sürenin iki katı sürede verin. Omuz ve boyun kaslarınızı olabildiğince gevşetin.

Solunum egzersizlerini otobüs beklerken vb. yerlerde de kolayca yapabilirsiniz.

➤ **Aktiviteler ve Beden Hareketleri**

Yürüyüşe çıkarak, bisiklete binerek, yüzerek ve benzeri aktiviteler yaparak stresin etkilerinden fiziksel aktiviteyle kurtulabilir ve sakinleşebilirsiniz.

➤ **Davranışlarınızın Sonuçlarını Tahmin Etme**

Ne istediğinizi bilmemeniz ve bazen istemediğiniz davranışlarda bulunmanız size stresin kapılarını arayabilir. Kendi davranışın sonuçlarını tahmin edebilen ve davranışlarını düzenleyebilen kişi, kendisini kontrol edebilir. Kişinin kendisini tanıması, stresi belirlemek ve başa çıkmak için yararlı bir yöntemdir.

➤ **Olumlu Düşünme**

Sürekli yaşadığınız olumsuz durumları düşünüyor, tekrar tekrar aynı olayı hatırlıyorsunuz. Ayrıca stres verici bir duruma girmek üzereyken o sırada yaşadığınız korku, kaygı, tedirginlik, kızgınlık gibi duygular üzerinde yoğunlaşabilirsiniz. Stres yaşadığınız durumlarda düşüncelerinizde aşağıda verilenlere benzer çarpıtmalar yapabilirsiniz.

- “Ya hep ya hiç” türü düşünme: “Bu sınavdan ya geçerim ya da hayatım kararır.”
- Aşırı genelleme: “Matematikten hiçbir zaman iyi not alamam.”
- Zihinsel süzgeç: “Bu hafta sonu sınav var. Ailemin yanına gidemeyeceğim. Zaten çalışamıyorum. Bütün aksilikler beni buluyor.”

KAYNAK:

¹ Kulaksızoğlu, A.(2003). Farklı Gelişen Çocuklar. İstanbul: Epsilon.

- Olumluyu geçersiz kılmak: "Sınavı kazandım ama şanslıydım. Ancak bu şansın çok sürmeyeceğinden eminim."
- Hep bir sonuca varmak: "Ayşe bana bakmıyor, kesin beni sevmiyor", "Öğretmene mazeretimi söylesem inanmaz ki."
- Aşırı büyütme ya da küçültme: "Sınavı geçemezsem hayatım kayar."
- "-meli, -malı" cümleleri: "Bugün mutlaka Ahmet'i görmeliyim", "Sınavdan mutlaka iyi not almalıyım."
- Etiketleme ve yanlış etiketleme: "Bunların hepsi geri zekâlı"
- Kişiselleştirme: "Öğretmen Ayşe'ye bağırdı ama aslında bana kızıyordu."

➤ **Olumlu Hayaller Kurma**

Geçmişte yaşadığınız ve hatırlamaktan zevk aldığınız ya da gelecekte yaşamak istediğiniz olumlu şeyleri düşünmek stresinizi azaltacaktır.

- Zihninizde kendinizi bulunmaktan zevk alacağınız bir yerde hayal edin. Bir deniz kenarında, ormanda, bir dağ evinde, sevdiğiniz bir insanın yanında. Ardından orayla ilgili tüm ayrıntıları gözünüzde canlandırın ve hissetmeye çalışın. Rüzgârın sesi, yaprakların hışırtısı denizin kokusu, duyduğunuz bir müzik. Hayal ettiklerinizin hissetme kapasitesine sahip olduğunuzu unutmayın.

➤ **Paylaşma**

Yaşadıklarınızı, hissettiklerinizi kimseye konuşmuyorsunuz. Bu nedenle kendinizi yalnız hissediyorsunuz ve yaşadığınız olumsuzluklarla tek başına mücadele etmek zorunda kalıyorsunuz. Güvenilir kişiler ile sorunları paylaşın.

➤ **İletişim Kurma**

Yaşadıklarınızın ve hissettiklerinizin sevdiğiniz insanlarla paylaşın. Onlardan destek alın. Okul rehber öğretmeninizden/psikolojik danışmanınızdan ve gerektiği takdirde daha farklı uzmanlardan yardım alın.

- Beslenmeye Önem Verme
- Kişisel İhtiyaçlarınıza ve Yapmak İstediklerinize Zaman Ayırma
- Problem Çözme Yöntemlerini Öğrenmeye Çalışma

Problem çözme, Planla-Uygula-Kontrol et-Önlem al (PUKÖ) döngüsünde gerçekleştirilir.

➤ **Mizah Kullanma**

Mizah stres yaşanan durumların bir tehdit yerine daha olumlu algılanmasını sağlayarak olumsuz duygu yükünü hafifletir ve stres düzeyini azaltır. Yaşamın tümünden zevk almak, kendine gülebilmek, iyi gelişmiş ve yaşama uyarlanmış bir mizah duygusuna sahip olmak yaşam stresleri ile baş edebilmeyi kolaylaştırıcı bir faktör olabilir.

➤ **Zamanınızı Etkili Planlama**

Zaman; üretilmeyen, iki defa kullanılmayan, durdurulamayan, uzatılmayan, geri getirilemeyen, depolanamayan, yetmeyen, onarılmayan, yerine başka şey konulamayan, devredilemeyen, herkesin eşit olarak sahip olduğu, boşa harcanabilen, değerlendirilebilen, ziyan edilebilen, planlanabilen, beklenebilen, ölçülebilen, hesaplanabilen "bir şeydir."

- **Uyku Düzeni Oluşturma**
- **Stresi Oluşturan Faktörleri Tanımlama**
- **Stres Kaynaklarını Ortadan Kaldırma Veya Uyum Sağlamaya Çalışma**
- **Profesyonel Psikolojik Destek Alma**
- **Hobiler Oluşturma Ve Bunlara Zaman Ayırma**
- **Sosyal Ve Kültürel Etkinliklerde Yer Alma**