



**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE

# **KENDİNE YARDIM REHBERİ** “KAYGI”



KOÇ OKULU, ORTAOKUL  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA BÖLÜMÜ

 **Vehbi Koç Vakfı**





KOÇ OKULU  
İLK · ORTA · LİSE

# BU REHBERDE NE BULACAKSINIZ?

Sevgili Öğrencilerimiz,

Bu rehberde stresle karşılaştığınızda başa çıkabilmeniz için ihtiyaç duyabileceğiniz bazı pratik önerileri bulacaksınız.

Bu becerileri kitapçık boyunca öğrendikçe fark edeceksiniz.

Yolculuğunuzun keyifli ve yararlı olması dileğimizle,

Koç Okulu, Ortaokul Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü





# İÇİNDEKİLER



- KAYGI NEDİR?
- KENDİNE YARDIM ETMENİN ÖNEMİ
- DUYGU TERMOMETRESİ
- BEDEN FARKINDALIĞI
- BEDEN ESNETME HAREKETLERİ
- DUYGU DÜŞÜNCE DAVRANIŞ "3D" ÇALIŞMASI
- DÜŞÜNCELERİN GERÇEKLİĞİ
- CESARET ALIŞTIRMASI
- GÜVENLİ YER EGZERSİZİ
- MUTLU YER EGZERSİZİ
- DENGELEME EGZERSİZİ
- MANDALA BOYAMAK
- KİŞİSEL BAKIM KUTUSU
- ŞÜKRAN GÜNLÜĞÜ
- KENDİNE ŞEFKAT GÖSTERMEK
- ENDİŞE KAVANOZU
- OLUMLU VE OLUMSUZ DÜŞÜNCELER
- KAYGI DURUMUNDAKİ SÜPER KAHRAMAN
- BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ TAKİBİ
- DUYGU DÜZENLEME ALANLARI
- KENDİME YARDIM ETMEK İSTEDİĞİMDE NELER YAPABİLİRİM?
- KENDİNE YARDIM ÖNERİLERİ
- ZOR ZAMANLARDA YARDIMCI OLACAK BAZI SES KAYITLARI
- NEFESİ YÖNETMEK & DOĞRU NEFES ALIP VERMEK
- NEFES EGZERSİZİ KARTLARI
- NEFES EGZERSİZLERİNE ÖRNEKLER



Kaygı, tehlike veya tehdit olarak algılanan durumlarda; duygusal, davranışsal ve fiziksel tepkilerle ortaya çıkan otomatik, sağlıklı ve doğal bir yanıt mekanizmasıdır. Tehdit durumlarında organizmamız savaşıma-kaçma-donma olmak üzere üç tür tepki verir. Böylece kaygı oluşur.

### **Kaygılı olduğumuzu nasıl anlarız?**

Psikolojik belirtiler; endişe, dikkat ve motivasyonda bozulma, heyecan, huzursuzluk, sinirlilik, kötü bir haber alma beklentisi ya da bedensel belirtiler; çarpıntı, titreme, terleme, nefes almada güçlük, boğulma hissi, ağız kuruluğu, göğüste sıkışma hissi, kulak çınlaması, yüz kızarması, elde terleme, baş dönmesi, huzursuzluk, gevşeyememe, uyku problemleri, bedende gerginlikler ve çeşitli ağrılar varsa kaygının varlığından söz edebiliriz.

### **Kaygı Ne Zaman Sorun Olur?**

Hayatımızı sürdürebilmemiz ve bize sıkıntı yaratan durumlarla baş edebilmemiz için kaygı gerekli bir tepkidir. Ancak her şeyin fazlası zararlı olduğu gibi kaygının da fazlası zararlıdır. Çünkü şiddeti ya da yoğunluğu kontrol edilemeyen kaygı kişiyi daha uzun süre meşgul eder. Günlük yaşantıyı olumsuz etkileyerek, işlevselliğin bozulmasına neden olur. Bu durumda kaygı artık kişi için sorun yaratmaya başlar ve kaygı bozukluklarının oluşmasına yol açar.

Kaygılı olmak; sağlıklı düşünme, neden- sonuç ilişkisini kurabilme, seçim yapabilme becerilerini sekteye uğratır. Kişinin, duygunun girdabında kaybolmasına neden olur.

Duyguyu yönetebilmek; seçim yapabilmeye, uygun kararlar vermeye ve kişinin ne yaptığını fark etmesine yardımcı olur.

# KAYGI NEDİR?



# KENDİNE YARDIM ETMENİN ÖNEMİ



Kendi kendine yardım sadece psikolojik destek ihtiyacı olan bireyler için değil, kişisel gelişimine katkıda bulunmak ve yaşam kalitesini artırmak isteyen tüm bireyler içindir. Bu rehberde paylaşacağımız uygulamalar kendine yardım etme sürecinde sizlere yol gösterici olacaktır.

Bir uzman ya da yetişkin desteği olmadan kendinizi nasıl hissettiğinizi keşfedip buna yönelik uygulamalar yapabilmek kendine yardım etmenin ilk basamağıdır! :)



KOÇ OKULU  
İLK · ORTA · LİSE

# DUYGU TERMOMETRESİ

Duygularımızı tanımak, bu duygulara neyin sebep olduğunu fark edebilmek ve duygularımızı anlamak için duygu termometresini kullanabiliriz. Olumlu ya da olumsuz her duygu bizler içindir. Bu duyguları fark ettiğimizde tepki vermek yerine duygunun yoğunluğunu anlayıp uygun tepkiler verdiğimizde çalıştığımızda işlevsellik kazanırız.

Duygun ne? Fark et.

Bu duygunun şiddeti ne? Bunu ölçmeye çalış. Bu duygunun şiddetini göz önüne alarak, davranışlarını belirlemeye çalış.

İlk aklına gelen davranış yerine başka ne yapabilirsin? Bu duyguyu değerlendirip nasıl davranabilirsin?





**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE

# BEDEN FARKINDALIĞI

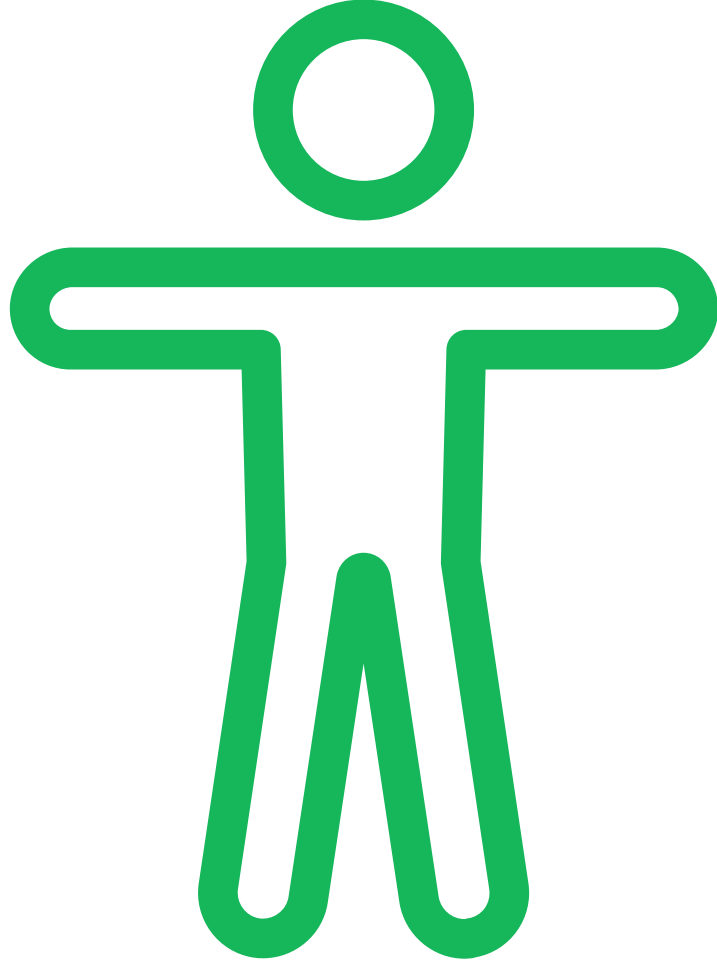
KAYGILANDIĞIM DURUMLAR

BU DURUMLARDAKİ DAVRANIŞIM

_____
<input type="checkbox"/>
_____
<input type="checkbox"/>
_____
<input type="checkbox"/>
_____
<input type="checkbox"/>

_____
<input type="checkbox"/>
_____
<input type="checkbox"/>
_____
<input type="checkbox"/>
_____
<input type="checkbox"/>

KAYGINI BEDENİNİNİN NERESİNDE/NERELERİNDE  
HİSSEDİYORSUN?  
YAZ VE BOYA.





KOÇ OKULU  
İLK · ORTA · LİSE

# BEDEN ESNETME HAREKETLERİ

Beden esnetme hareketleri, bedeninizi kullanarak yapabileceğiniz egzersizlerden oluşur. Daha sakin hissetmek için bu hareketlerden faydalanabilirsiniz.

Bu hareketlerin güvenli ortamlarda yapılması ve yapılırken beden sınırlarının zorlanmaması önemlidir.

Bikkin, yorgun, kaygılı, duygusal, coşkulu hissettiğinizde bu hareketlerden yararlanabilirsiniz.



## DUVARI İTME

Bu egzersizde sağlam bir duvara ihtiyacınız var! Kollarınızı önünüze uzatın, ayaklarınızı omuz hizasında açın. Avuç içlerinizi duvara bastırın ve bu duruşu beş ile on saniye sürdürün.

## YENGEÇ YÜRÜYÜŞÜ

Bu egzersizi yaparken hareket etmek için boş alana ihtiyacınız var! Karnınız yukarı bakacak şekilde avuç içlerinize ve ayaklarınıza basarak yürüyün, sırtınızı olabildiğince düz tutun.

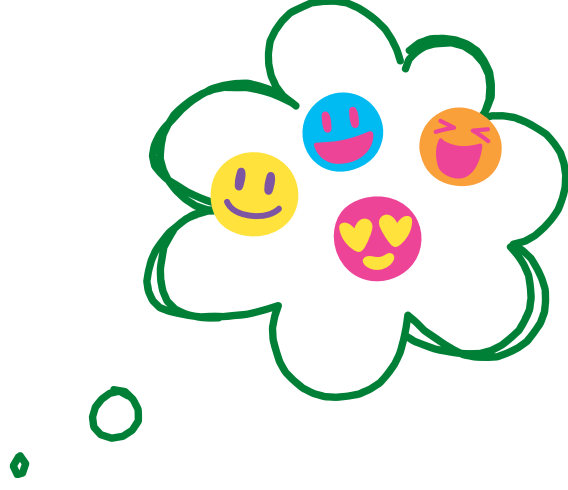


## SÜPER KAHRAMAN DURUŞU

Yerde yüz üstü uzanın. Kollarınızı önünüze doğru, bacaklarınızı da iyice arkanıza doğru uzatın ve yukarı doğru kaldırın. Bu duruşu on saniye koruyun.

## ZIPLAYAN ÇOCUK

Bu egzersizin püf noktası, kollarınızın ve bacaklarınızın birlikte hareket etmesini sağlamaktır. Bedeninizle önce X harfini sonra I harfini yapın ve bu aşamalarda hep zıplayın!



Duygu, düşünce ve davranışlarımız bir bütün halinde hareket eder. Her biri, bir diğerini etkiler.

Kurduğumuz ilişkileri, iletişimimizi, seçimlerimizi daha iyi anlamak ve onlara yön vermek için bu etkileşimi anlamamız gerekir.

Bu üçlünün birlikte nasıl çalıştığını fark etmek için bu tablo üzerinde ilerleyebilirsiniz.



**OLAY/DURUM**



**DÜŞÜNCE**

**DUYGU**

**DAVRANIŞ**



KOÇ OKULU  
İLK · ORTA · LİSE

# DÜŞÜNCELERİN GERÇEKLİĞİ

Kaygı, bilinmezlikten kaynaklanır ve bilinmeyenden beslenir. Kolayca endişelenen kişiler gerçeklerin dışında, korkuyla genelde başlarına gelebilecek en kötü senaryoyu düşünürler. Bu nedenle korkuları listelemek ve her birinin gerçek olup olmadığını fark etmek faydalı olabilir. Korkular gerçek olsa da olmasa da gerçekleri bilmek ve korkuyla başa çıkma planı yapmak kaygının azalmasına yardımcı olabilir.

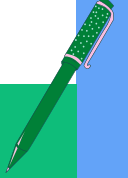
Endişelerinizi listeleyin.

- 
- 
- 
- 



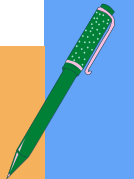
Her endişeyi yönetmede yardımcı olabilecek bir strateji vardır. Size iyi gelecek stratejiyi belirleyin ve bunları sırayla yazın.

- 
- 
- 
- 



"Ya olursa" ihtimali çok düşük olsa bile, tüm "ya olursa" lar için bir plan yapın.

- 
- 
- 





# CESARET ALIŞTIRMASI

Hayatta her şeyi kontrol edemeyiz. Ancak zihnimizi eğiterek düşüncelerimizi kontrol edebiliriz. Belirli bir şekilde hissetmemize neden olan durumlar değil, düşüncelerimizdir. Dolayısıyla bir durum üzerinde kontrol sahibi olmasak da kendimiz üzerinde her zaman kontrol sahibi olabiliriz!  
Hadi bir örnek yapalım!

- 1 Neden kaygılandığını belirle
- 2 Cesaret alıştırmayı ne zaman yapacağını bul.
- 3 Kaygılandırıcı şeyler çok endişe verici hale geldiğinde kendini nasıl sakinleştireceğini belirle.
- 4 Cesaret Alıştırması Planını hazırla!

Not: Cesaret alıştırması planını hazırlarken en az kaygılandırıcıdan başla (1) ve en çok kaygılandırıcıya doğru ilerle (10).

<b>KAYGI</b> (Seni ne kaygılandırıyor?)		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>CESARET ALIŞTIRMASI</b> (Kaygıyla nasıl yüzleşeceksin?)		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>NE ZAMAN</b> (Cesaret alıştırmasını ne zaman yapmayı planlıyorsun?)		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>BAŞA ÇIKMA</b> (Kendini sakinleştirmek için neler yapabilirsin?)		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Gözlerinizi kapatın.

Kendinizi rahat ve güvende hissettiğiniz bir yer hayal edin. Bu yer daha önce gittiğiniz, bildiğiniz bir yer olabileceği gibi hayali bir yer de olabilir. Önemli olan kendinizi rahat hissedebileceğiniz bir yer olması.

Güvenli yerinizi gözünüzün önüne getirin ve orada olduğunuzu düşünün. Burası sizin güvenli ve özel yeriniz.

Orada olmasını istediğiniz her şeyi orada hayal edebilirsiniz. Kendinizi orada görebiliyor musunuz? Çevrenize bakın. Neler görüyorsunuz? Ayrıntılara bakın ve o ayrıntıların neden orada olduğunu düşünün.

Değişik renkleri fark edin. Uzanarak onlara dokunduğunuzu hayal edin. Bu size neler hissettiriyor?

Şimdi uzaklara bakın. Neler görüyorsunuz?

Çıplak ayakla yere bastığınızı hayal edin. Yere basmak size neler hissettiriyor?

Yavaş yavaş yürüyün ve etrafınızdakileri fark edin.

Neye benziyorlar ve size ne hissettiriyorlar?

Neler duyabiliyorsunuz?

Yüzünüzde güneşin ılıkliğini, rüzgarın temasını vb. hissedebiliyor musunuz?

Nasıl bir koku alıyorsunuz?

Şimdi de çok sevdiğiniz birinin ya da bir kahramanın güvenli yerinizde sizinle birlikte olduğunu hayal edin. Bu kişi size her türlü yardımı yapabilecek, sizi koruyabilecek güçlü biri. Onunla birlikte güvenli yerinizde dolaştığınızı hayal edin.

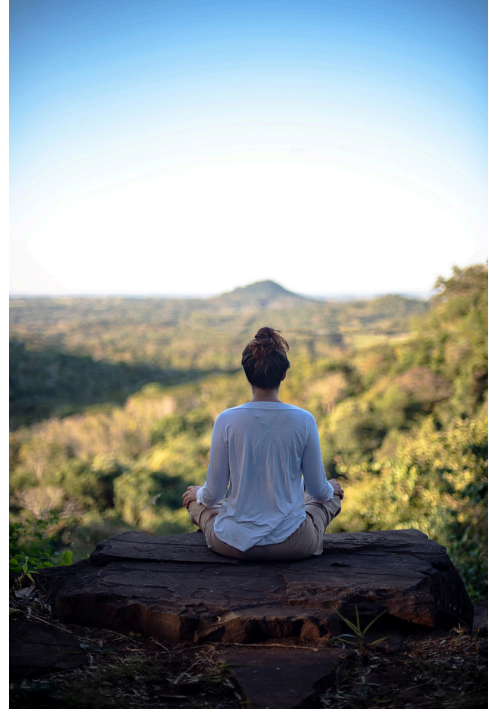
Hayalinizde etrafınıza tekrar iyice bakın.

Hayalinizdeki bu yere bir isim verin.

Güvenli ve rahat ortamınızı yavaşça keşfederken, rahatlama hissini keyfini çıkarın.

Hazır olduğunuzda, gözlerinizi yavaşça açın ve şimdiye dönün.

Her zaman burası sizin güvenli yeriniz olacak, mutlu ve rahat hissetmek istediğiniz zamanlarda burada olduğunuzu hayal edin. Daha sonra kendinizi gergin ve kaygılı hissettiğiniz durumlarda bu yeri ve ona verdiğiniz ismi tekrar hayal ederek kendinizi rahatlatabilirsiniz.



# GÜVENLİ YER EGZERSİZİ



KOÇ OKULU  
İLK·ORTA·LİSE

# MUTLU YER EGZERSİZİ

Hiç "Mutlu Yerinize Gitmek" hakkında düşündünüz mü? Bu aktivitede bir tane yapabilirsiniz! Mutlu, rahat, huzurlu, sakin hissettiğiniz yerleri görselleştirin.



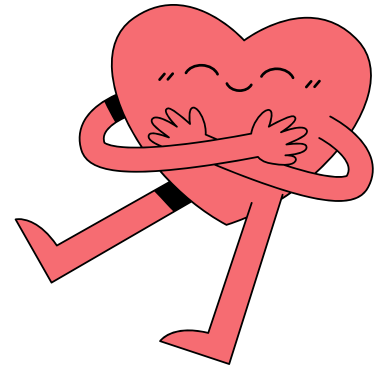
Mutlu yerinizin resmini yapın.

Halihazırda bir fotoğraf varsa onu çerçeveleyin ya da bir sanat eserine dahil edin.

Yazıya dökmeniz daha kolaysa Mutlu Yeriniz hakkında bir giriş yazısı yazın ve nasıl görüldüğünü, hissettirdiğini, nasıl koktuğunu, orada neler duyduğunuzu ve neleri deneyimlediğinizi yazın.

Mutlu Yerinizi yarattıktan sonra, odanızda görebileceğiniz bir yerde sergileyin. Özellikle tatsız geçtiğini düşündüğünüz günlerin ardından erişiminizin kolay olacağı bir yerde sergilemeniz sizin için faydalı olacaktır.

Kendinizi bu sakin, bu mutlu yerde canlandırabilir, orada beş dakikalık zihinsel bir molaya çıkabilirsiniz.





**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE

# DENGELEME EGZERSİZİ

Dengeleme egzersizleri, endişe ve sıkıntıyı azaltmaya yardımcı olan egzersizlerdir. Bir kaygı atağının yaklaştığını hisseden, ortamdaki kopan ve geçmişteki bir anı yaşar gibi hisseden kişiler için yararlı olabilir. Dengeleme işlemi en hızlı ve en kolay şekilde mevcut çevrenize uyum sağlamak için; hissedebileceğiniz, görebileceğiniz, duyabileceğiniz, koklayabileceğiniz, tadabileceğiniz şeyleri bulmaktır. Bu basit hareket, odağınızı şimdiki an'a getirmeye ve bedeninizi daha fazla hissetmeye yardımcı olur. Bu egzersizi kullandıkça diğer zamanlarda da kullanabildiğinizi fark edeceksiniz, egzersizin sizi ne kadar sakinleştirdiğine tanık olacaksınız.

Kendinizi kaygılı ya da stresli hissettiğinizde dengeleme egzersizleri size yardımcı olacak odağınızı ve dikkatinizi şimdiki anda toplayacak.



Şu anda gördüğün 5 şey?



Şu anda duyduğun 4 şey?



Şu anda dokunabileceğin 3 şey?



Şu anda koklayabileceğin 2 şey?

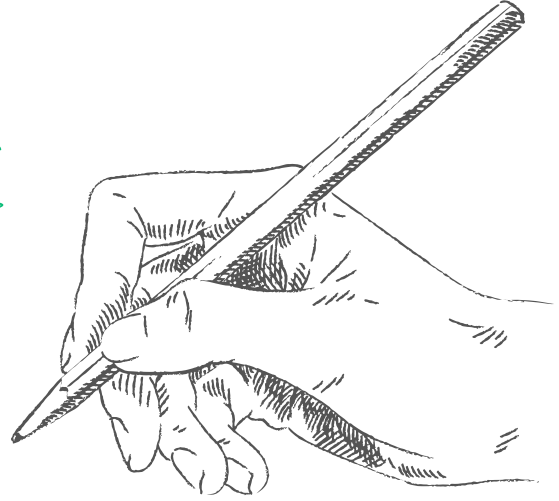
Şu anda tadabileceğin 1 şey?



**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE

# MANDALA BOYAMAK

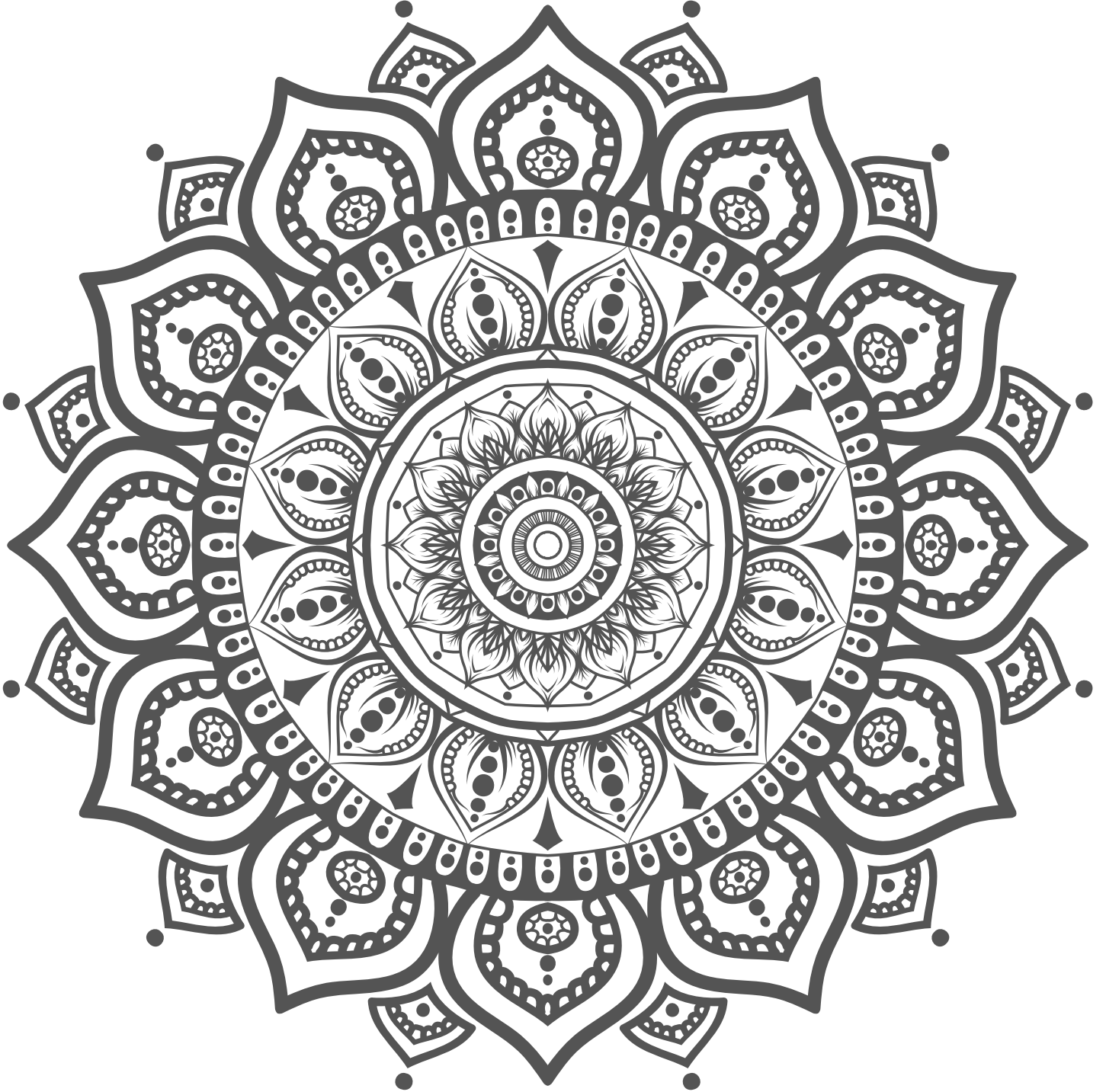
Mandalalar simetrik, dairesel görüntülerdir. Çeşitli temalar ve desenler kullanılarak resmedilirler. Özellikle simetrik görsellerin yer aldığı içerikleri boyamanın beyni yatıştırdığı bilinmektedir. Bir de buna rahatlatıcı bir müzik eşlik ettiğinde sakinleşmenin etkisi artar. Hadi boyayalım!



MANDALA ÖRNEĞİ



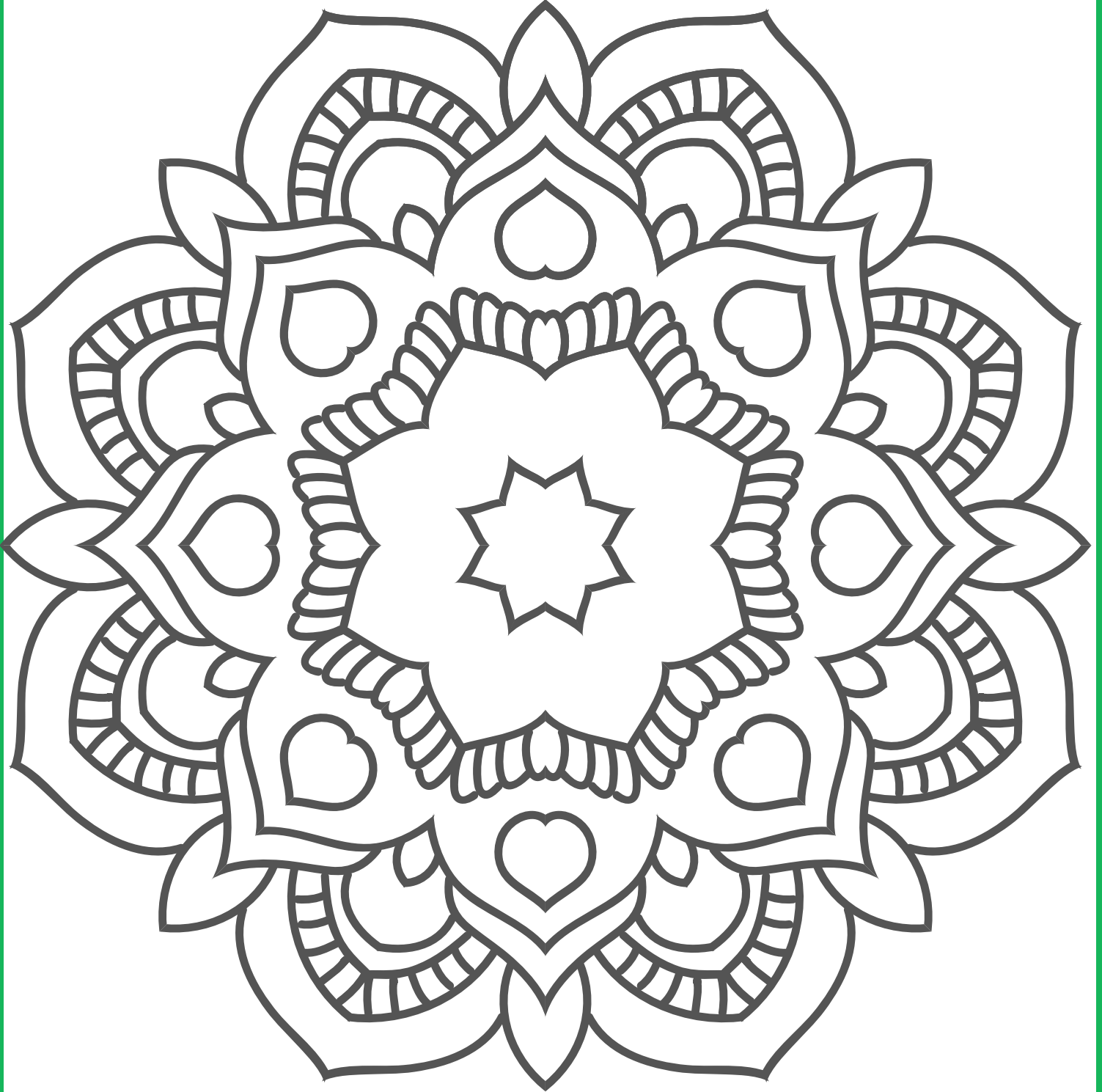
**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE



MANDALA ÖRNEĞİ



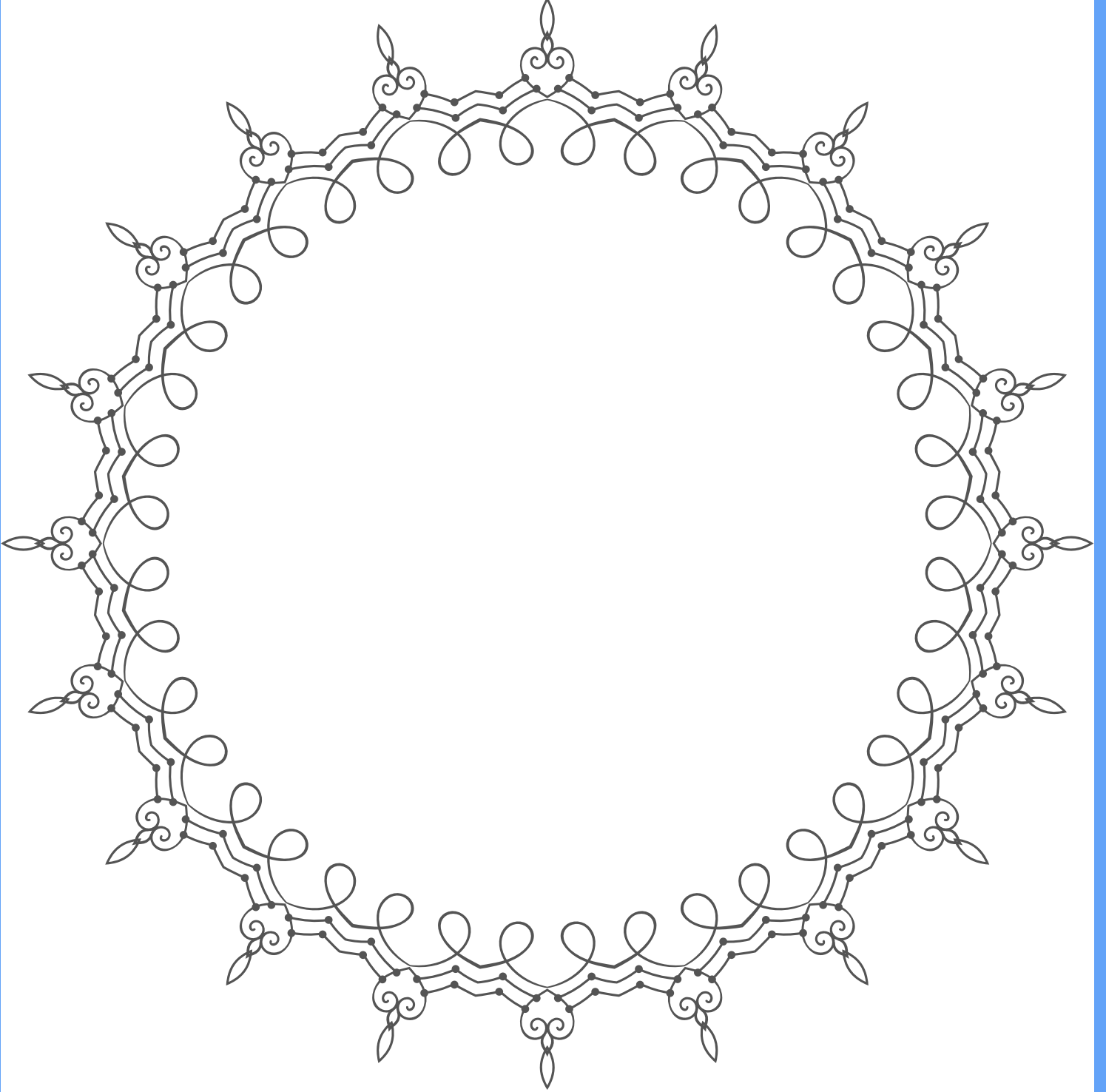
**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE



MANDALA ÖRNEĞİ



**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE





**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE

# KİŞİSEL BAKIM KUTUSU

Süsleyebileceğiniz bir ayakkabı kutusu veya plastik bir saklama kabı bulun. Kutuyu keçeli kalemler, boya kalemleri, kağıt, sim, çıkartmalar vb. ile süsleyebilirsiniz. Kutunun içini; sakinleşmenize, daha rahat hissetmenize, bedeninizi ve zihninizi kontrol etmenize yardımcı olacak nesnelere doldurabilirsiniz.

Örneğin;

“Stres giderme araçları” (Kendinizi yatıştırmak için kendi ellerinizle hazırlayabileceğiniz şeyler... Örneğin; bir çevirmeli kitap, dokunsal bir nesne, lastik bant, parıltılı bir asa vb.)

Kaygı taşı

Kristal veya boncuk

Sizi sakinleştireceğine inandığınız bir yerin fotoğrafı

Sıkmanız için stres topu

Post-it ve nasıl hissettiğinizi çizmek veya yazmak için mini kalemler

Küçük bir günlük

İlham veren sözler

Çalışma veya boyama sayfaları

Çok üzgün, güvensiz, dağılmış, endişeli, gergin hissettiğinizde veya zor bir an geçirdiyseniz kutunuzu çıkarın. Kendinizi daha iyi hissetmek için kutunun içindeki ihtiyaç duyduğunuz şeyleri kullanarak biraz sakin zaman geçirmeye çalışın.





**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE

# ŞÜKRAN GÜNLÜĞÜ



Yaşamda sahip olduklarımızın çoğu zaman farkına varamayız. Oysa bir evimiz, ailemiz, sağlığımız, arkadaşlarımız, doğa ve yaşam bize sunulan sahip olduğumuz zengin kaynaklarımızdır. Bunların farkında olmak, yaşamdaki sahip olduğumuz şeylere küçük şeyler olsa bile odaklanmak, kendimizi iyi hissetmemize ve şükran duymamıza yardımcı olur. Bazen gün içinde yoğun tempoda unuttuğumuz bu güzellikleri hatırlamak için uyumadan önce bir şükran günlüğü tutarak not edebilirsiniz. Bu günlüğe her gün küçük de olsa fark ettiğiniz üç olumlu şeyi yazabilirsiniz.



Örneğin:

Bugün kendimi fiziksel olarak çok iyi hissettim.  
Bugün sağlıklı hissediyorum.  
Ailemle birlikte mutlu bir gün geçirdim.  
Güzel dostluklara sahip olduğum için mutluyum.



# KENDİNE ŞEFKAT GÖSTERMEK : ÖZ ŞEFKAT

Kendinizle konuşma şeklinizi düşünün. Arkadaşlarınızla kendinizle konuştuğunuz gibi konuşsaydınız ne olurdu?

Cevabınızı duyar gibiyiz. "Arkadaşlarımla asla kendimle konuştuğum gibi konuşmam!" Kendime sık sık şöyle söylerim: Her zaman yaptığın gibi yine başarısız oldun! Bunu nasıl yapabildin?"

Öz-şefkat kolay değildir, özellikle de hayatınızı her küçük hata için kendinize zorlayarak geçirdiyse. Öz-şefkat bir oyun değiştiricidir. Kendimize arkadaşlarımıza davrandığımız gibi davranmaya başladığımızda hayatımız çok daha neşeli ve anlamlı hale gelir. Hata yapmaktan korkmayız çünkü insan olduğumuzu fark ederiz. Ne zaman stresli olduğumuzu ya da zor zamanlar geçirdiğimizi fark edersek kendimizi zorlamak ve iyiymiş gibi davranmak yerine acımızı ve üzüntümüzü iyileştirmek için zaman ayırırız.

Ve kendimize şu soruları sorabiliriz:  
Şu anda neye ihtiyacım var?

Zor zamanlarımda kendimi nasıl destekleyebilirim?  
Kendime nasıl bakım verebilirim?

Zorlandığınız zamanlarda gözlerinizi kapatıp bir elinizi kalbinizin üzerine koyup aşağıdaki olumlamaları içinizden tekrar edin:  
Mutlu olayım.  
Sağlıklı olayım  
Barış içinde olayım.  
Acıdan ve ıstıraptan uzak olayım.

Ya da aynı dilekleri sevdiklerinize iletebilirsiniz.  
Mutlu olasın.  
Sağlıklı olasın  
Barış içinde olasın.  
Acıdan ve ıstıraptan uzak olasın





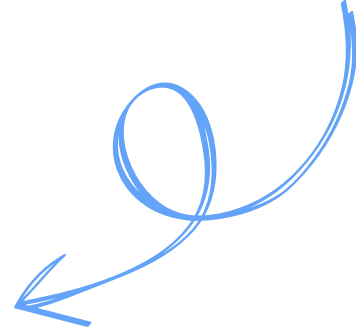
**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE

# ENDİŞE KAVANOZU

Bir EndiŐe Kavanozu, endiŐeli dűŐüncelerinizi ve kaygılarınızı azaltmanın yararlı bir yoludur. DűŐüncelerinizi kavanoza koymak, en azından bir süreliğine onları aklınızdan ıkartmanıza yardımcı olacaktır.

EndiŐelenmeyi bırakmak istediğiniz Şeyler neler? Bunları aşağıdaki kavanoza yazın!

Bu etkinlik için endişelerinizi kaĐıtlara yazarak, gerçek bir kavanoz da kullanabilirsiniz!





KOÇ OKULU  
İLK·ORTA·LİSE

# OLUMLU VE OLUMSUZ DÜŞÜNCELER

Endişeli olduğunuzda sahip olduğunuz düşünceler, durumu nasıl ele alacağınızı belirleyebilir!

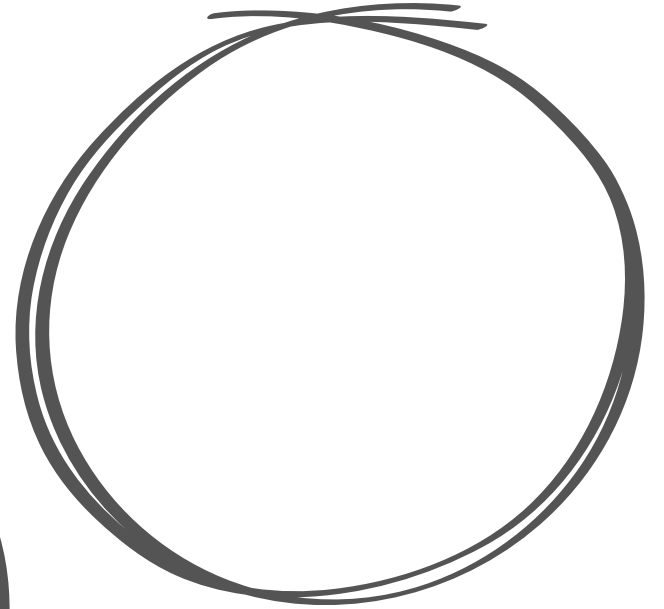
Olumlu düşünceler, sakinleşmenize ve sizin için işe yarayan bir şekilde başa çıkmanıza yardımcı olan düşüncelerdir. Olumsuz düşünceler sadece endişenizi daha da kötüleştirir.

Endişeli olduğunuzda sahip olduğunuz bazı olumsuz düşünceler nelerdir?  
Bunun yerine sahip olabileceğiniz olumlu düşünceler nelerdir?

Hadi yazın!

## OLUMSUZ

## OLUMLU





**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE



# KAYGI DURUMUNDAKİ SÜPER KAHRAMAN

Endişeli hissettiğinizde mükemmel tepki verebilecek biri olsaydı, sakinleşmenize yardımcı olmak için ne söyler veya yapardı?  
Hadi yazın!



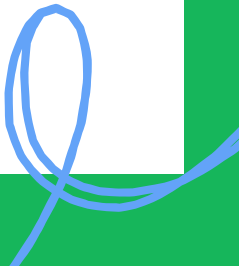
**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE

# BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ TAKİBİ

Hafta boyunca kaygı için kullandığınız başa çıkma becerilerini takip etmek için bu çalışma sayfasını kullanın!

1. Kaygınızı kontrol etmenize yardımcı olacağını düşündüğünüz 5 başa çıkma becerisini yazın!
2. Hafta boyunca kullandığınız her birinin yanına bir onay işareti koyun!
3. Sizi endişelendiren şeyi yazın! (Kaygı Tetikleyici)
4. Başa çıkma becerisinin sakinleşmenize ne kadar yardımcı olduğunu düşündüğünüzü renklendirin!

YAPILDI/ YAPILMADI	BAŞA ÇIKMA BECERİLERİNDEN HANGİSİNİ UYGULADIM?	BENİ KAYGILANDIRAN ŞEY NEYDİ?	NASIL ETKİ ETTİ ? ( 1: HIÇ ETKİ ETMEDİ / 5: ÇOK İYİ GELDİ )				
			1	2	3	4	5
			1	2	3	4	5
			1	2	3	4	5
			1	2	3	4	5
			1	2	3	4	5
			1	2	3	4	5
			1	2	3	4	5





# DUYGU DÜZENLEME ALANLARI

## MAVİ ALAN

Kambur durup  
iç çekiyorum.  
Gözlerim yarı kapalı  
esniyorum.  
Yavaş hareket  
ediyorum.

Dikkatini daha fazla ver.  
Enerjik ol.

## YEŞİL ALAN

Dik oturuyorum.  
Her şeyi net bir şekilde  
görüyorum ve duyuyorum.  
Gülümsüyorum ve  
kibarca yanıt  
veriyorum.

Böyle devam et.  
Harika gidiyorsun.

## SARI ALAN

Koltuğumda kıpır kıpır  
ve huzursuzum.  
Dikkatimi  
veremiyorum.  
Surat asıyorum ve  
nadiren konuşuyorum.

Yeşil alana  
geri gitmelisin.

## KIRMIZI ALAN

Kızgın bakıyorum ve  
kaşlarım çatık.  
Haykırıyorum veya  
bağırıyorum.  
Ayağımı kızgınca  
yere vuruyorum.

Sakinleşme  
stratejilerini kullan.



# KENDİME YARDIM ETMEK İSTEDİĞİMDE NELER YAPABİLİRİM?

Duygu düzenleme alanlarından belirli bir alandayken yapabileceklerini aşağıda görebilirsin. Bunları dikkatlice oku ve her kutuyu ait oldukları alana göre renklendir.

	Mavi Alan	Yeşil Alan
Görünüşüm veya Hareket Edişim	Kambur durup iç çekiyorum. Gözlerim yarı kapalı esniyorum. Yavaş hareket ediyorum.	Dik oturuyorum. Her şeyi net bir şekilde görüyorum ve duyuyorum. Gülümsüyorum ve kibarca yanıt veriyorum.
Gereken Eylem	Dikkatini daha fazla ver. Enerjik ol.	Böyle devam et. Harika gidiyorsun.
	Sarı Alan	Kırmızı Alan
Görünüşüm veya Hareket Edişim	Koltuğumda kıpır kıpır ve huzursuzum. Dikkatimi veremiyorum. Surat asıyorum ve nadiren konuşuyorum.	Kızgın bakıyorum ve kaşlarım çatık. Haykırıyorum veya bağıriyorum. Ayağımı kızgınca yere vuruyorum.
Gereken Eylem	Yeşil alana geri gitmelisin.	Sakinleşme stratejilerini kullan.

Belirli bir alandayken yapabileceklerini aşağıda görebilirsin. Bunları dikkatlice oku ve her kutuyu ait oldukları alana göre renklendir.

Dışarıda oynayabilir ve eğlenebilirim. Okuyabilir ve çalışabilirim. Bir arkadaşına yardımcı olabilirim. İyi hissetmediğimde nedenlerini listeleyebilirim.	Biraz su içebilirim. Dik oturabilirim. Kısa bir yürüyüşe çıkabilirim. Birine nasıl hissettiğimi söyleyebilirim.	Yaptığım şeyi bırakabilirim. Biraz durup düşünebilirim. Mola isteyebilirim. Yardım isteyebilirim.	Gözlerimi kapatıp 20'ye kadar sayabilirim. Derin nefes alabilirim. Sevdiğim bir yeri düşünebilirim. Hissettiğim şey hakkında yazabilir, konuşabilir veya çizim yapabilirim.
---	---	---	---



**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE

# KENDİNE YARDIM ÖNERİLERİ



Sakinleşeceğim bir  
köşeye çekilirim



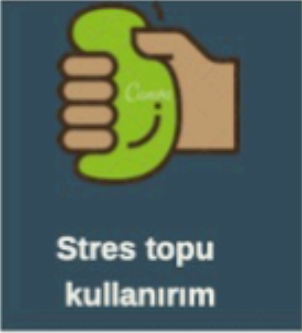
İçimden 10'a kadar  
sayarım



Mutluluk veren bir  
yeri hayal ederim



Bir şeyler okurum



Stres topu  
kullanırım



Günlüğümü  
yazarım



Egzersiz yaparım



Sakinleşeceğim bir  
yerlere giderim



Temiz hava alırım



Bir şeyler çizerim



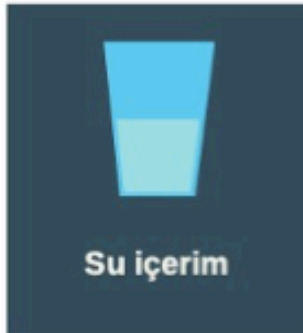
Yumuşak bir şeye  
güç uygularım



Yürüyüş yaparım



Müzik dinlerim



Su içerim



Nefes egzersizlerini  
yaparım



Yeni tarifler  
denerim



**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE

# KENDİNE YARDIM ÖNERİLERİ



**Ailemle  
konuşmak**



**Arkadaşımla  
konuşmak**



**Öğretmenimle  
konuşmak**



**Aktif olmak**



**Karar vermek**



**Kaygımı yenmek**



**Başarılı olmak**



**Odaklanmak**



**Yeniden bir  
arada olmak**



**Sakinleşmek**



**Yeni seçimler  
yapmak**



**Çalışmamı  
bitirebilmek**



KOÇ OKULU  
İLK · ORTA · LİSE

# ZOR ZAMANLARDA YARDIMCI OLABİLECEK BAZI SES KAYITLARI



Mindfulness şimdiki an'da gerçekleşenleri fark etmek ve fark ettiklerimizi yargılamadan, eleştirmeden olduğu gibi kabul etmektir.

Mindfulness egzersizleri ile zorlayıcı durumlar karşısında duygu, düşünce ve duyuları fark ederek kendimize ve çevremize karşı daha kabul edici ve şefkatle yaklaşabilmeyi, dikkati odaklayabilmeyi, sabırlı ve sakin olabilmeyi öğreniriz.

Her gün uygulayacağınız 3 dakikalık egzersizlerin sürelerini arttırarak zihninizi tıpkı bir kas gibi geliştirip güçlendirebilirsiniz.

Ses Kayıtlarına [buradan](#) erişebilirsiniz.





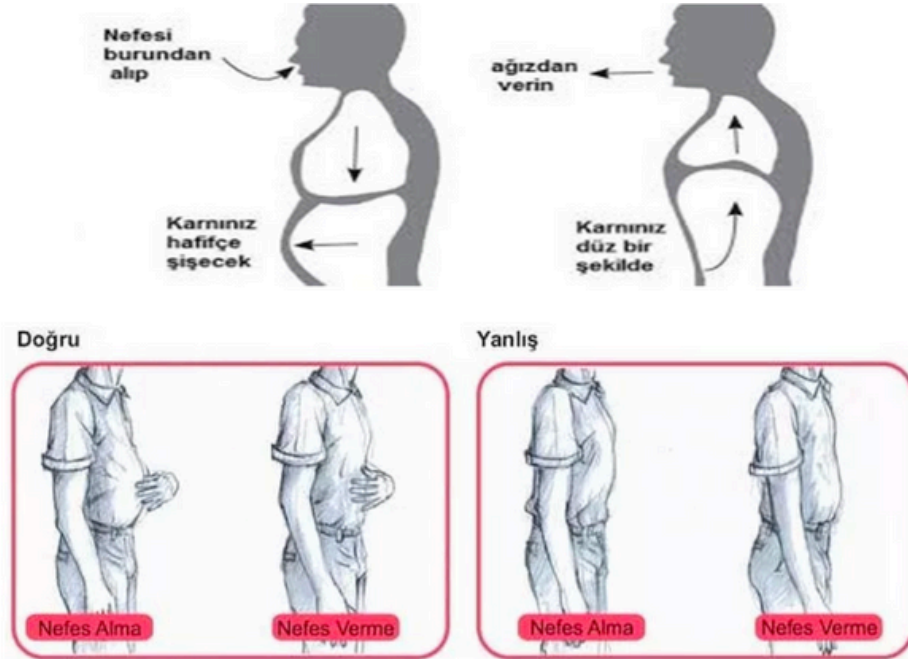
# NEFESİ YÖNETMEK

Nefes almakta zorlanmak genellikle yanlış solunum alışkanlıklarından kaynaklanır ve zaman içerisinde bu alışkanlıklar düzeltilebilir.

En doğru nefes alma şekli, solunum esnasında diyaframınızdan faydalanmaktır. Diyafram nefesi almaya alıştığınızda derin nefes alamama sorunundan kurtularak kendinizi rahatlamış hissedebilirsiniz.

Diyafram nefesi alırken karnınızdaki boşluğun genişlediğini hissdersiniz. Kaburganız hem ön ve arkaya hem de yanlara doğru genişler. Bu sayede akciğer, kapasitenizin tamamını kullanır. Vücudunuz için gerekli oksijeni alarak besinlerin kullanılabilir enerjiye daha kolay şekilde dönüştürülmesini sağlarsınız.

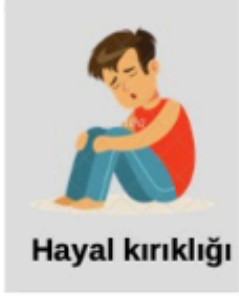
Doğru nefes almayı öğrenmek için gününüzün kısa bir zamanını nefesiniz için odaklamaya ayırmanız gerekir. Başlangıçta 5 dakika ile başlayacağınız nefes alma egzersizleri, tekniklere hakim oldukça zaman içerisinde artırılabilir. Nefes burundan alınır ve burundan verilir.



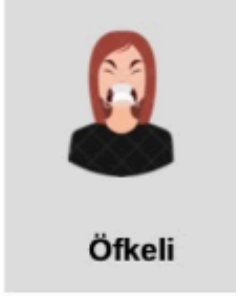
# DOĞRU NEFES ALIP VERMEK



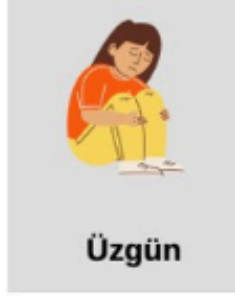
# NEFES EGZERSİZİ KARTLARI



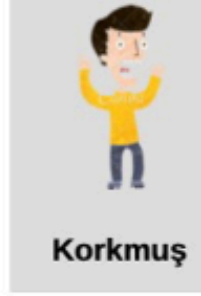
**Hayal kırıklığı**



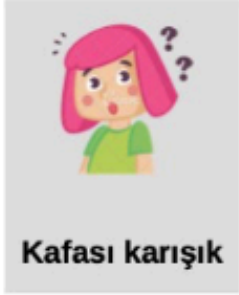
**Öfkeli**



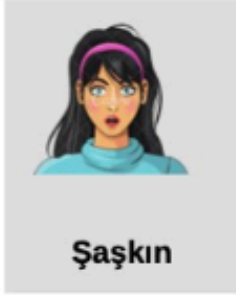
**Üzgün**



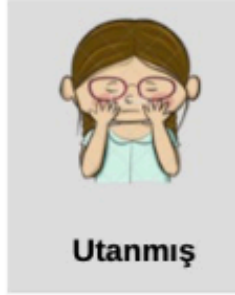
**Korkmuş**



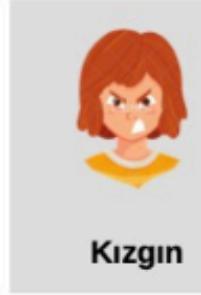
**Kafası karışık**



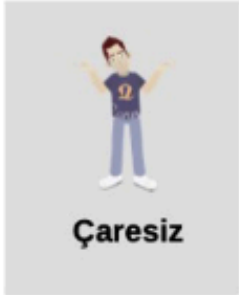
**Şaşkın**



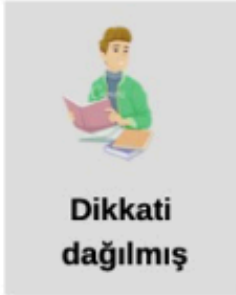
**Utanmış**



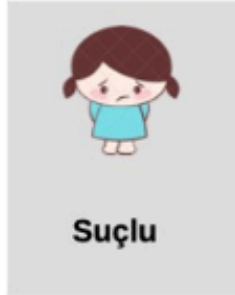
**Kızgın**



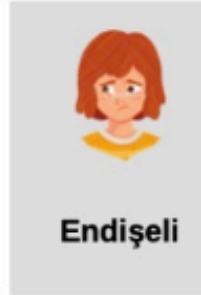
**Çaresiz**



**Dikkati  
dağılmış**



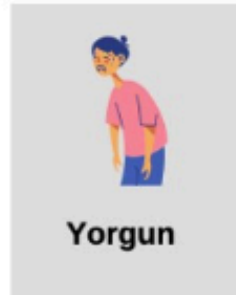
**Suçlu**



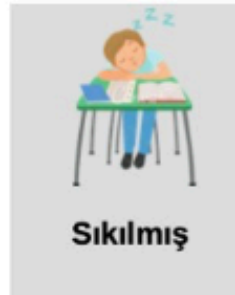
**Endişeli**



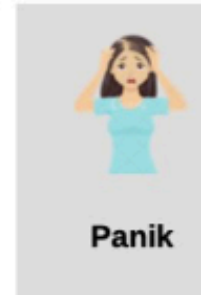
**Başka bir  
duygu**



**Yorgun**



**Sıkılmış**



**Panik**

Bu duyguları hissettiğinizde, nefes egzersizi yaparak rahatlayabilir, daha sağlıklı düşünebilir ve adımınızı ona göre planlayabilirsiniz.

Nefes egzersizine başlamadan önce, mümkün olduğunca sessiz, dikkatinizi dağıtmayan ve rahatsız edilmeyeceğiniz bir yerde nefes egzersizlerini yapmalısınız.

Kartlar aksini belirtmedikçe nefesinizi burnunuzdan alıp burnumuzdan vermelisiniz.

Ezgersiz boyunca nefesinize odaklanın. Eğer zihninize düşünceler ziyaret ederse bunu fark edin ve nefes alıp vermeye kaldığınız yerden devam edin.

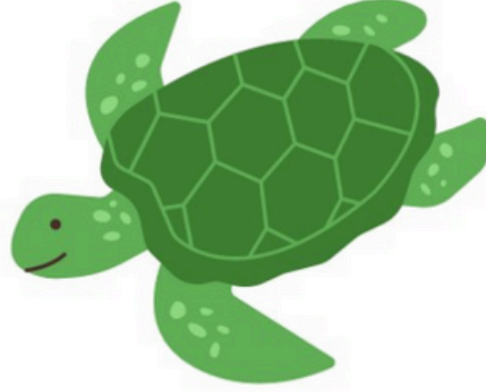
Nefes egzersizine sakinleşene kadar devam edin.



# NEFES EGZERSİZLERİNE ÖRNEKLER



# KAPLUMBAĞA NEFESİ



Kaplumbağa nefesi, sakinleşmek istediğimizde kullanabileceğimiz bir tekniktir.

Öncelikle sırtınız dik olacak şekilde ayakta durabilir ya da oturabilirsiniz.

Gözlerinizi kapatın ve büyük, rahat bir kabuğa sahip; bilge ve yavaş bir kaplumbağa olduğunuzu hayal edin.

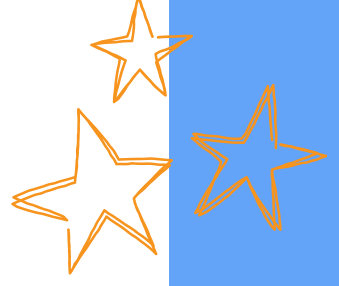
Burnunuzdan nefes alırken boynunuzu uzatın ve omuzlarınızı aşağı düşürün.

Ağzınızdan nefes verirken, kabuğu sıkışan bir kaplumbağa gibi başınızı ve omuzlarınızı bir araya getirin.

Sakinleşene kadar egzersizi tekrarlayabilirsiniz.



**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE



# SICAK ÇİKOLATA NEFESİ



Elinizde bir kupa leziz sıcak çikolata tuttuğunuzu hayal edin.

Sıcak bol çikolatalı bardağı üç saniye koklayın ve ardından bu nefesi bir saniye tutun.

Daha sonra da nefesi verirken soğuması için üç saniye üfleyin.

Sakinleşene kadar egzersizi tekrarlayabilirsiniz.



**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE

# OKYANUS NEFESİ



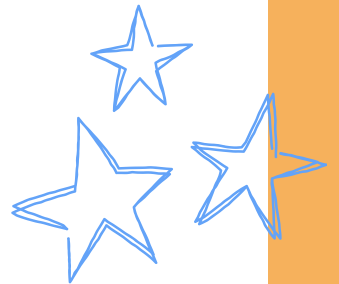
Öncelikle gözlerinizi, ardından elleriniz ile kulaklarınızı kapatın.

Mümkün olduğunca yavaş nefes alın ve verin.

Dikkatinizi nefesinizin çıkardığı sese odaklayın.

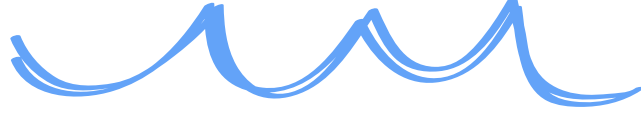
Nefes alırken kıyıya doğru yavaşça ileri geri yuvarlanan huzurlu okyanus dalgalarını gözünüzün önüne getirin.

Sakinleşene kadar bunu tekrarlayın.

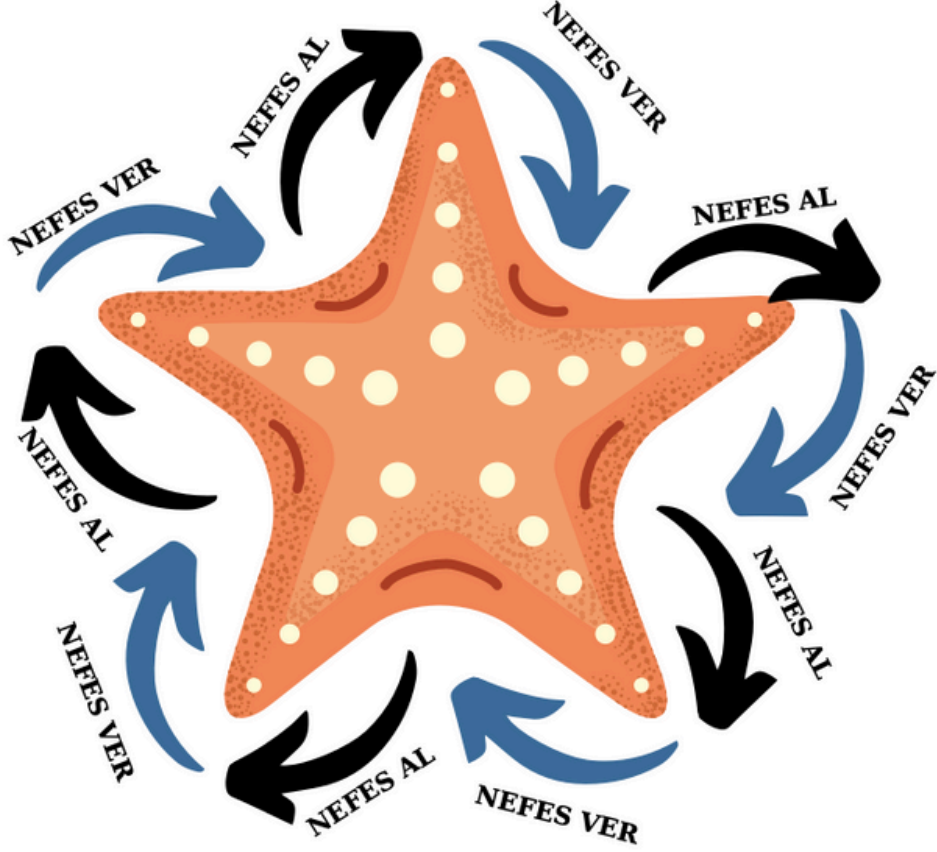




**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE



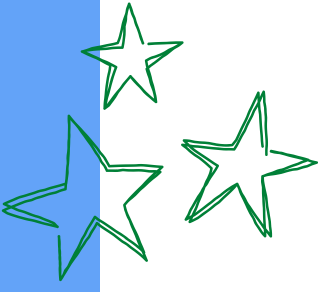
## DENİZ YILDIZI NEFESİ



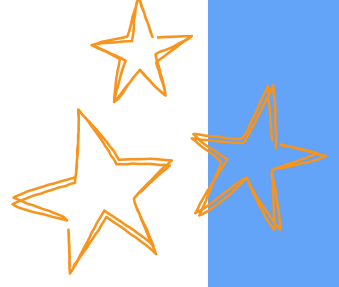
Deniz yıldızı nefesi tüm bedeni sakinleştirmek için işe yarar.

Gergin,endişeli ya da öfkeli hissedildiğinde bu nefes kullanılabilir.

Parmağınızla deniz yıldızını takip edin ve deniz yıldızının kolundan yukarı doğru giderken burnunuzdan "nefes alın" deniz yıldızının kolundan aşağı doğru giderken ağızınızdan "nefes verin".



**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE



# KARAHİNDİBA NEFESİ



Derin bir nefes alın ve nefesinizi tutun.

Ardından uçuşmaya hazır tüysü tohumları olan büyük beyaz bir karahindibayı gözünüzde canlandırın.

Nefes verirken ise tüysü tohumlara üflüyor ve endişeleri uzaklaştırıyor gibi nefes verin.

Sakinleşene kadar egzersizi tekrarlayabilirsiniz.



**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE

# KUŞ NEFESİ

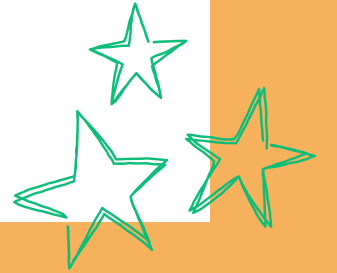


Tamamen düz duracak şekilde pozisyon alın.

Derin bir nefes alın ve uçuşa hazırlanan bir kuş gibi kollarınızı yavaşça yanlarınıza doğru kaldırın.

Bu nefesi keskin bir şekilde verirken kollarınızı iki yanınıza doğru indirin.

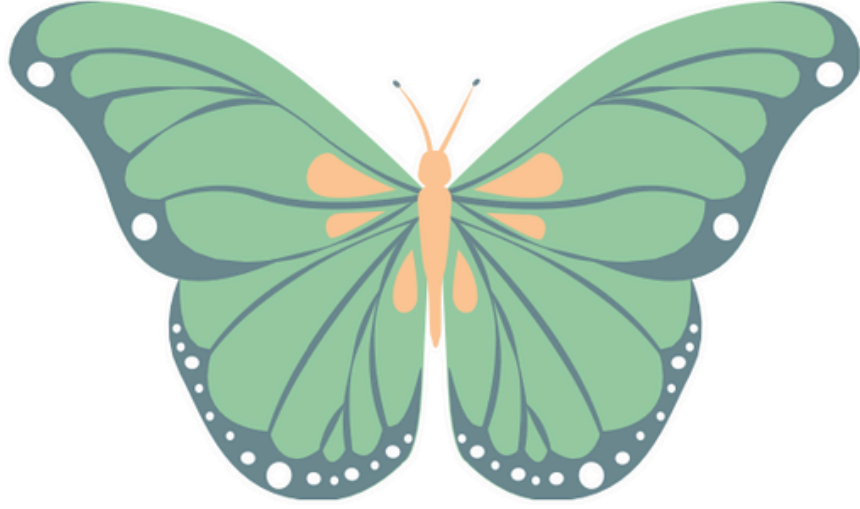
Sakinleşene kadar bunları tekrarlayın.





**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE

# KELEBEK NEFESİ

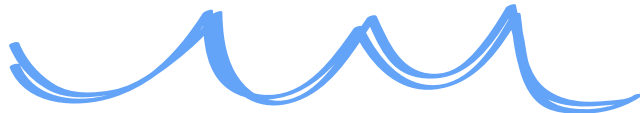


Öncelikle sırt üstü yatın.

Nefes alırken kozasına sokulan bir tırtıl gibi dizlerinizi göğsünüze sarın.

Nefes verirken ise yavaşça kollarınızı ve bacaklarınızı kanatlarını açan bir kelebek gibi uzatın.

Sakinleşene kadar bunları tekrarlayın.





**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE

# GÖKKUŞAĞI NEFESİ



Parmağınızı gökkuşağının alt kısmına koyun.

Burnunuzdan nefes alırken pembe yayın en tepesine parmağınız ile gelin. Aynı anda nefesi almaya devam edin.

Tepeye ulaştığınızda ağızınızdan aldığınız nefesi verin ve bunu yaparken alt kısma doğru parmağınızla gökkuşağını takip edin.

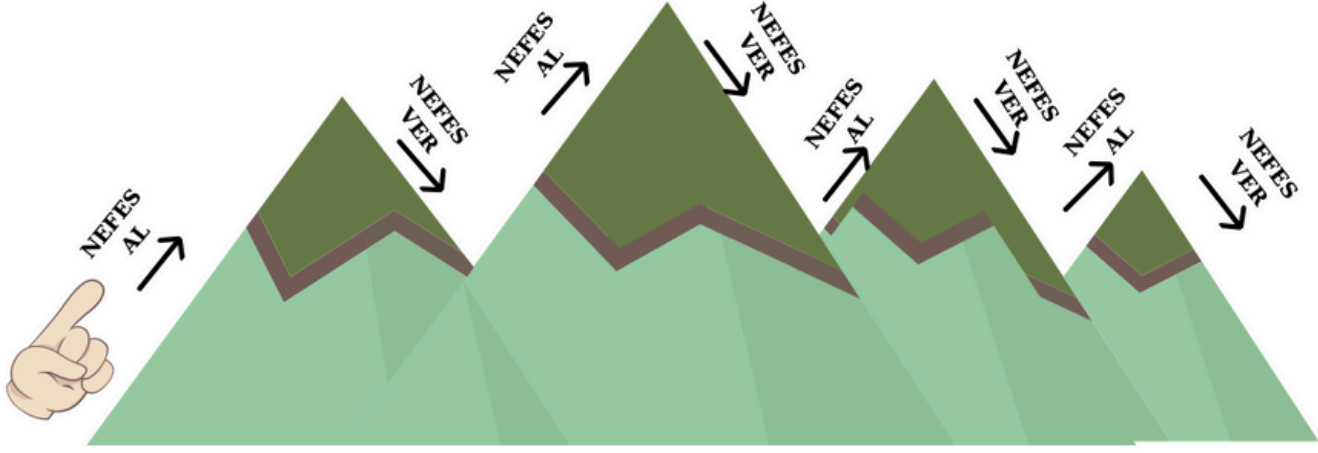
Her renk için bu adımları tekrarlayın.





**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE

## DAĞ NEFESİ



Parmağınızı dağın alt kısmına koyun. Burnunuzdan nefes alırken dağ üzerinde yükselin, tepesine parmağınız ile gelin. Aynı anda nefesi almaya devam edin.

Tepeye ulaştığınızda ağızınızdan aldığınız nefesi verin ve bunu yaparken alt kısma doğru parmağınızla takip edin.





**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE

# VIZILDAYAN ARI NEFESİ



Bacaklarınızla bağdaş kurabilir veya diz üstünde rahat bir pozisyonda oturabilirsiniz..

Gözlerinizi ve dudaklarınızı kapatın.

Burundan nefes alın ve verirken sanki ağzınızın içerisinde bir kovan arı varmış gibi MMMMM sesini uğultulu bir şekilde çıkarın.

MMM sesi güçlü bir titreşime sahip olduğu için endişe ve kaygılardan uzaklaşmanızı sağlayacaktır.

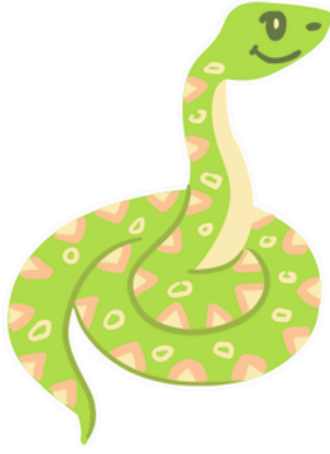
Bu nefes çalışması özellikle çocukların son derece keyif aldıkları, oldukça rahatlatıcı ve sakinleştirici bir tekniktir.



**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE



## YILAN NEFESİ



Vızıldayan arı nefesine benzer şekilde, yılan nefesi de burundan nefes almayı ve nefesi ağızdan uzun bir tıslama sesiyle serbest bırakmayı içerir.

Burundan nefes alın ve verirken bir yılan gibi TISSS sesini uğultulu bir şekilde çıkarın.

Bu sesi çıkarırken midenizdeki sıkışma hissine dikkat ederek rahatça bu yılan sesini çıkarmaya devam edin.





**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE

## ÇİÇEK KOKLAMA NEFESİ



Çiçek nefesi uygulamasına güzel bir çiçeğin kokusunu hayal ederek başlayabilirsiniz.

Kokularını hissederek burnunuzdan nefes alın ve ağızınızdan verin .

Bu çalışma hayal gücünü kullandığımızda iç mekanlar için idealken, farklı gerçek çiçekleri koklayarak doğada uygulaması son derece keyiflidir.



**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE

# FLAMİNGO NEFESİ



Bu nefesi stresli bir günün sonunda bedeninizdeki huzursuzluğu dışarı atmak ve yeniden dengelenmek için kullanabilirsiniz.

Sol ayağınızın üzerinde durun ve sağ ayağınızı sol ayak bileğinizin veya baldırının iç kısmına hafifçe dayayın.

Bakışlarınızı uzak bir noktaya odaklayın.

Beş nefes döngüsü boyunca derin nefes alın ve derin nefes verin.

Bacaklarınızı değiştirin ve tekrar edin.



## ASLAN NEFESİ




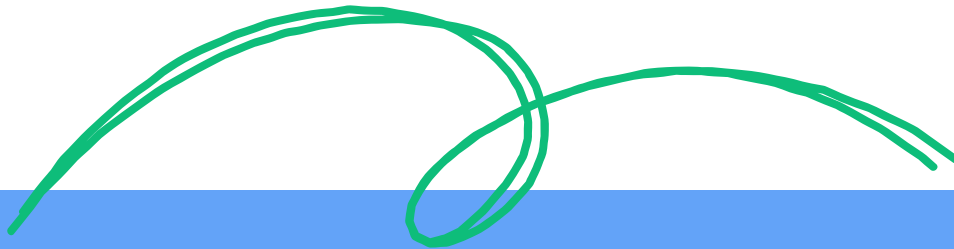
Aslan nefesi, korku duygusu ile başa çıkmak için ideal bir nefes çalışmasıdır.

Dizüstü yerde otururken, eller dizlerin üzerinde dik bir pozisyonda durun.

Gözlerinizi kapatın ve kükreyen güçlü bir aslan olduğunuzu hayal edin.

Derin bir nefes alın, bu esnada omuzlarınızın gevşediğinden ve vücudunuzun gevşek olduğundan emin olun.

Nefes verirken ağzınızı sonuna kadar açın ,dilinizi dışarı çıkarın ve bu esnada "aaaaaaa" sesi çıkarın. Tıpkı kükreyen bir aslan gibi. 





# KURBAĞA NEFESİ

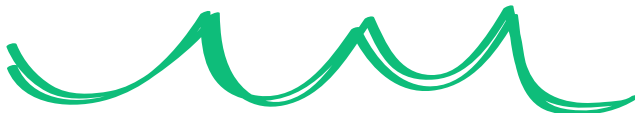


Elleriniz ve ayaklarınız yerde olacak şekilde kurbağa pozisyonunda oturun.

Derin bir nefes alın ve tıpkı kurbağanın yumuşak karnı gibi midenizin genişleme şekline dikkat edin.

Daha sonra burnunuzdan bu nefesi verin ve karnınızın nasıl küçüldüğüne dikkat edin.

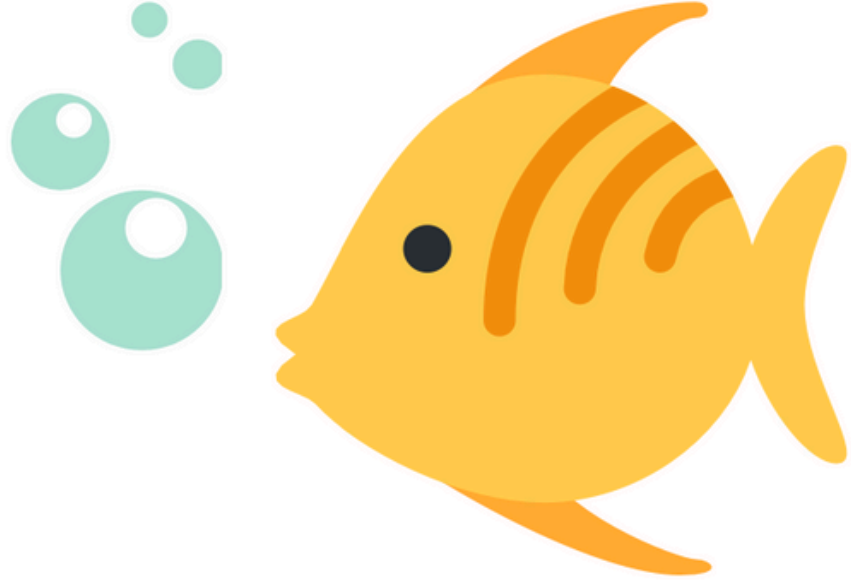
Sakinleşene kadar bunu tekrar edin.





**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE

## BALIK NEFESİ



Önünüzde baloncuk yapan bir çubuk tuttuğunuzu hayal edin.  
Gözlerinizi kapatın ve derin nefes alın.

Nefesinizi bir anlığına tutun ve ardından nefesinizi yavaşça  
verirken baloncuk üflediğinizi hayal edin.

Işıltılı uçuşan baloncuklarla tüm endişelerinizin uzaklaştığını  
hayal edin.



**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE

# GÜNEŞ SARMALI NEFESİ



Parmağınızı spiralin en dışındaki ucuna yerleştirin.

Yavaşça nefes alın ve nefes alırken merkeze ulaşana kadar parmağınızla spirali izleyin.

Yavaşça nefes verirken ve bu kez de spiralin etrafından merkeze ulaşincaya kadar spirali diğer yönde parmağınızla izleyin.





**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE

## UYUYAN KEDİ NEFESİ



Elleriniz karnınızın üzerinde olacak şekilde yere yatın.

Burnunuzdan nefes alın ve ciğerleriniz hava ile dolarken elinizin karnınızın üzerinde yükselmesini izleyin.

Ağzınızdan nefes verin ve elinizin aşağı inişini izleyin.

Sakinleşmiş hissedene kadar nefesinizi izlemeye devam edin.



**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE



## TEMBEL HAYVAN NEFESİ



Yere düz bir şekilde yatın ve gözlerinizi kapatın.

Enerjinizi sol bacağına odaklayın ve burnunuzdan derin bir nefes alın.

Sol bacağındaki gerginliği serbest bırakın, gerginliğinizin tamamen kaybolmasına ve bir tembel hayvan gibi gevşemesine izin verin.

Bunu aynı şekilde sağ bacağına, kollarınıza, sırtınıza, boynunuza, el ve ayak parmaklarınız için yapın.



**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE



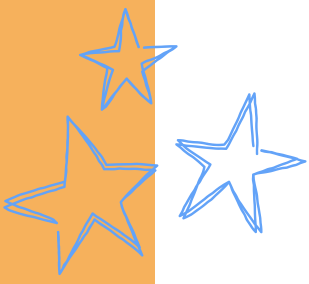
## PIZZA NEFESİ



Elinizde nefis kokan sıcacık bir dilim pizza olduğunu hayal edin.

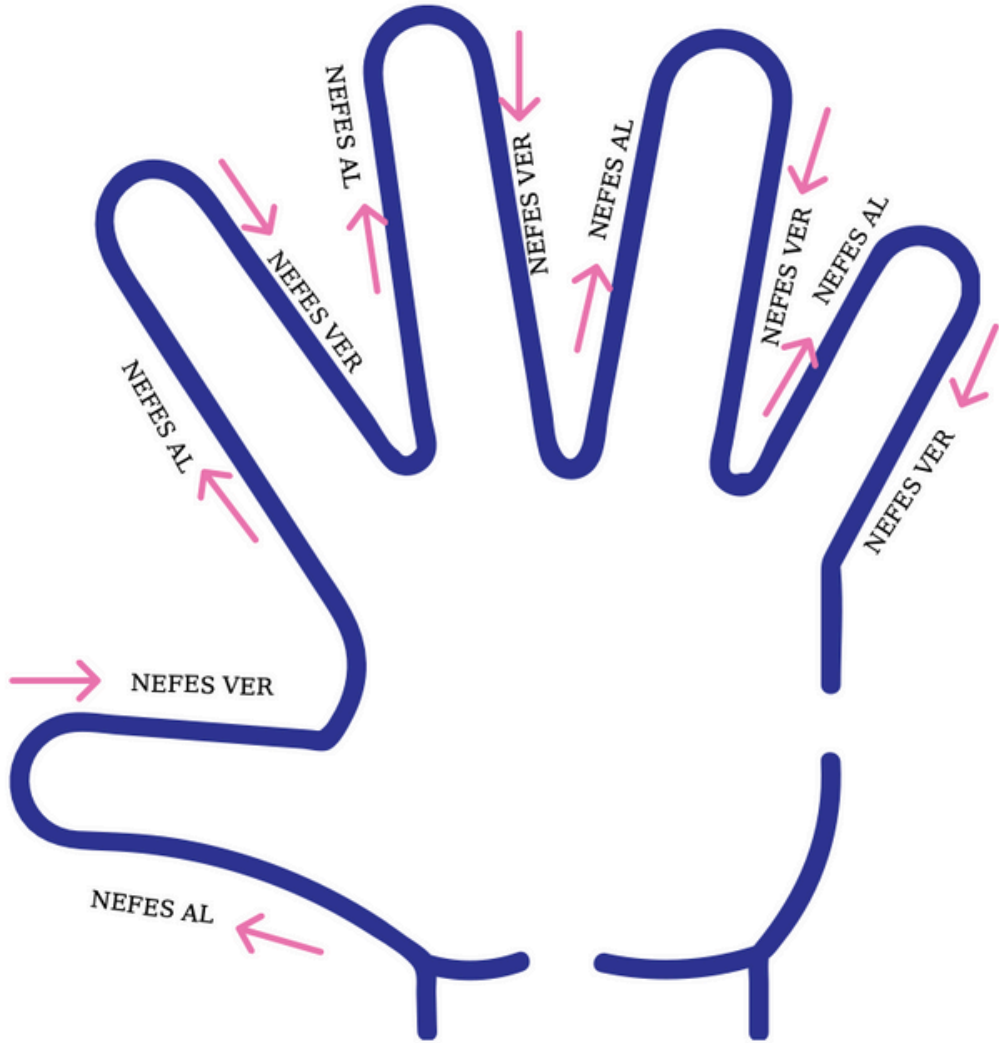
Şimdi pizza dilimini yavaşça burnunuza götürün ve koklarken derin bir nefes alın.

Pizzanızı soğutmak için yavaşça üfleyin ve bu sayede nefesinizi sakince verin.



**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE

## ÇAK BİR BEŞLİK NEFESİ

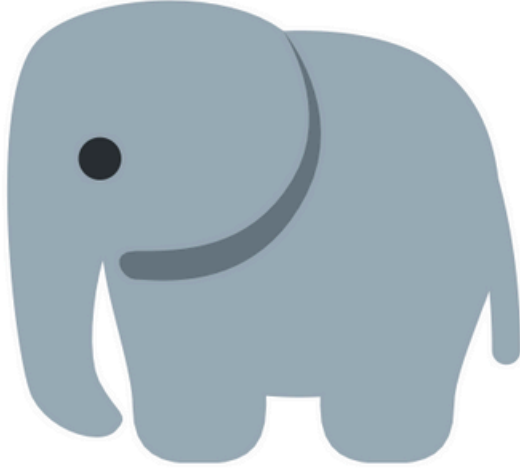


Parmağınızı elin alt kısmına koyun. Burnunuzdan nefes alıp ağzınızdan verirken okları takip edin.





## FİL NEFESİ

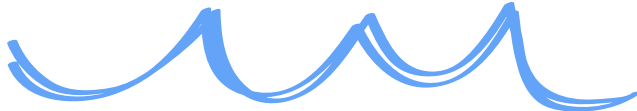


Fil nefesi enerji veren bir nefes çalışmasıdır.

Ayaklar omuz genişliğinde açık olarak başlanır.

Kollar gövdenin yukarısında ve ellerinizi birleştirip havaya kaldırarak filin hortumunu canlandırın.

Kollarınız yukarıdayken, burnunuzdan derin bir nefes alın ve nefes verirken filin su dolu hortumunu (yani kollarımız ve ellerimiz hala birleşikken) bacaklarınızın arasına doğru ilerletin.





**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE

## AYI NEFESİ



Bu nefes tekniğini uygulamak için en ideal zaman; uykudan veya sakinlik gerektiren aktivitelerden öncedir.

Kış uykusuna yatan bir ayıyı hayal ederek uygulamaya başlayabilirsiniz.

Burada hayalin amacı dingin ve huzurlu bir ruh halini yakalamaktır.

Bu sırada dört saniye boyunca nefes alın, nefesi tutarak iki saniye bekleyin ve dört saniye boyunca nefes verin.





**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE

## TAVŞAN NEFESİ



Tavşan nefesi genellikle çocukların favorisidir, çünkü küçük bir tavşan gibi davranmak onlar için çok eğlencelidir.

Uygulama burundan üç kısa nefesin art arda hızlıca alınması uzun bir şekilde verilmesi ile başlar.

Bunu 4-5 kez tekrarlayabilirsiniz.

Tavşan nefesini daha da eğlenceli hale getirmek isterseniz, başkalarıyla birlikte etrafta dolaşın, havayı koklayın ve havuç arayın.

Özellikle aşırı derecede üzgün olduğunuz veya heyecanlandığınız durumlarda kullanmak için harikadır.





**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE



## EJDERHA NEFESİ



Elinizi ağzınızın hizasına getirin ve burnunuzdan derin bir nefes alın.

Ağzınızdan nefes verirken fısıldayarak " haaa " deyin.

Nefesinizin ısınıncı elinizde nasıl hissettiğinizi fark edin.





**Kaynaklar :**

\*Ankara Üniversitesi, Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı Kaynakları

\*A. Kadir Özer, Kaygı

Bonnie Thomas, Çocuklar İçin Duygularla İletişim Becerileri

\*Bonnie Thomas, Ergenliğe Geçişte Duygularla İletişim Becerileri

\*Lauren Brukner, Çocuklar İçin Kontrollü Kalma Rehberi

\*Lisa M. Schab, Kaygı Ergenler İçin Çalışma Kitabı

\*Ronald D. Siegel, Mindfulness- Farkındalık Temelli Psikoterapi Becerileri

\*İrem G. Yazıcı, Nefes Egzersizi Kartları



**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE

# **KENDİNE YARDIM REHBERİ**

KOÇ OKULU, ORTAOKUL  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA BÖLÜMÜ