

KOÇ OKULU

STRESLE BAŞ ETME BECERİSİ NEDİR VE NASIL GELİŞİR?

**KOÇ OKULU, ORTAOKUL
REHBERLİK ve PSİKOLOJİK DANIŞMA BÖLÜMÜ**

Sevgili Velilerimiz,

Günlük yaşama uyumda çok önemli bir yere sahip olan stresle baş etme becerileriyle ilgili bilgiler paylaştığımız bültenimizi keyifle okumanızı dileriz.

STRESS





Hayatımızın her anında karşılaşılabileceğimiz stres, insanların zorlandıkları durumlara karşı duydukları tehdite verdikleri bir tepkidir. Stres, kişinin hem kendine yönelik algısı hem de çevresi ile ilişkisi sonucunda ortaya çıkabilir. Bu durum da fiziksel ya da duygusal olarak kendini gösterebilir.

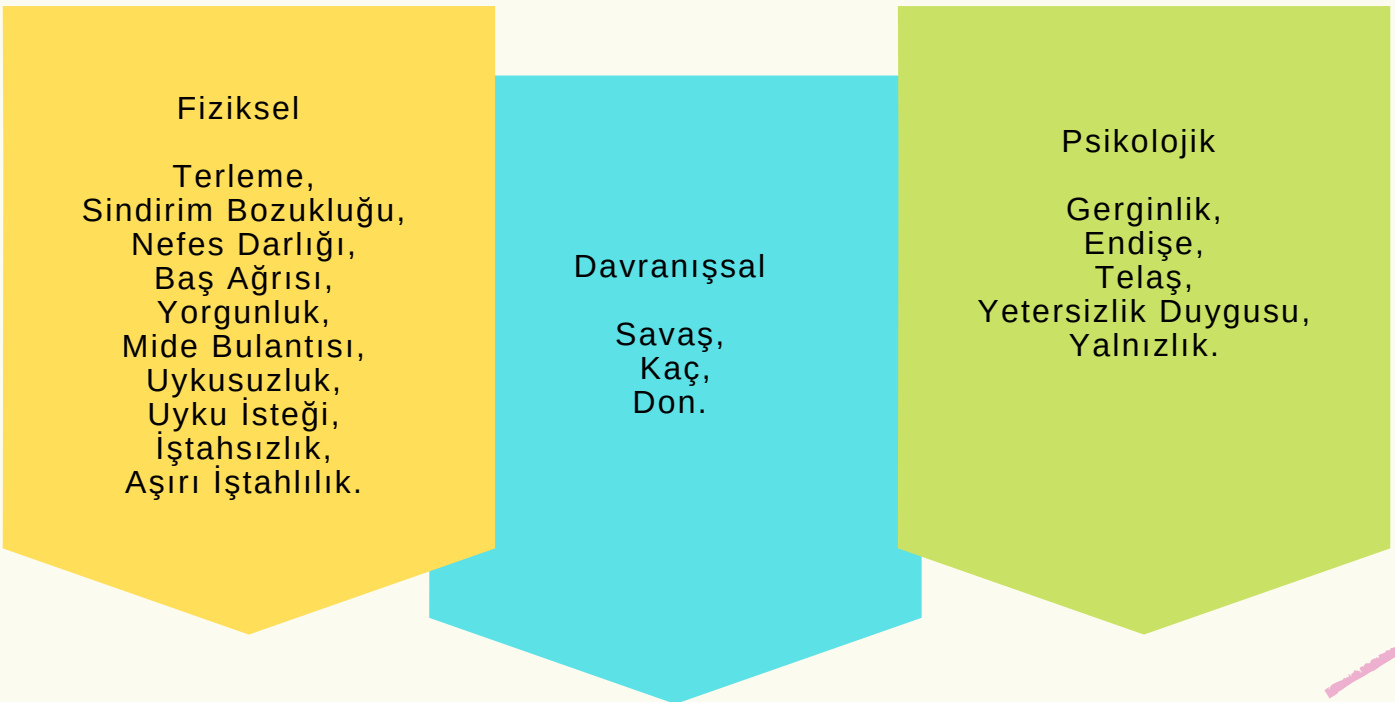
İnsanlar, her dönem farklı stres kaynakları ile karşı karşıya kalabilmektedir. Özellikle ön ergenlik ve ergenlik döneminin yaşandığı ortaokul çağında çocuklar için çevreye uyum, ilişkiler, akademik süreçler, büyümeyle ilgili düşünceler stres kaynağı olabilmektedir. Çocukların, stresle baş ederken sorunlara bakış açıları, problem çözme becerileri, iletişim becerileri önem kazanmaktadır.

Stres, çevresel faktörlerden kaynaklanabileceği gibi kişinin kendisinden de kaynaklanmaktadır. Çevresel stres faktörleri; sınava hazırlanmak, taşınmak, bir aile bireyinin ölümü ya da ciddi hastalığı gibi, büyük bir değişimi ya da uyumu gerektiren olaylardır. Kişinin kendisinden kaynaklanan faktörlerde de düşüncelerimiz, duygularımız, davranışlarımız ve geçmiş yaşantılarımız rol oynamaktadır. Stresle baş etme sürecinde olayı nasıl ele aldığımız ve baş etme becerilerini nasıl kullandığımız önem taşımaktadır.

Stres her zaman bireyleri olumsuz etkileyen bir durum olmayabilir. Optimum düzeyde yaşanan stres bireye; harekete geçme, kendini keşfetme, kendini geliştirme fırsatı sağlamaktadır. Ancak optimum seviyenin üzerinde yaşanan stres durumlarında paylaşacağımız önerilerin sizlere ve öğrencilerimize ışık tutmasını dileriz.

Stresin Belirtileri

Stresin fiziksel, davranışsal ya da psikolojik belirtileri olabilmektedir.





Zamanı Etkili Kullanmak:

Zamanı etkili kullanmak adına planlama yapmak hem sizin hem çocuğunuzun süreçleri başarılı bir şekilde yönetmesini sağlar. Planlama becerilerini desteklemek için uygulanabilir planlar yapılmalıdır. Haftalık akışta; uyku saatleri, aktivite, eğlenme, dinlenme, çalışma zamanları kaydedilebilir. Yapılacak şeylerin düzenli takibi olası baskıyı ve stresi azaltmaktadır.

Problem Çözme Becerilerini Geliştirmek:

Yaşanılan olaylar ya da durumlarla ilgili çözüm yollarını düşünmek problem karşısında hissedilen stres seviyesinin azalmasına yardımcı olmaktadır. Problemler hayatımızı bütünüyle etkilemez, dolayısıyla problem odaklı aksiyon almak önem kazanmaktadır. Örneğin, sınavı kötü geçen çocuğunuzun tek bir sınav sonucu ile o dersi geçemeyeceğini düşünmesi gerçekçi değildir. Bu sınava yönelik zorlukları tıpkı bir problem çözer gibi algılayıp ders özelinde ne yapılacağıının konuşulması gerekir. Kişinin bir problemi genellemesi olumsuz düşüncelere yol açabilir. Bu düşünceleri önlemek adına olayın yalnızca bu problemle ilişkili olduğu vurgulanmalıdır.

İletişim Becerilerimizi Kullanmak:

Karşılaşılan durumlar bazen ilişki kaynaklı olabilir. İlişki kurduğumuz kişilerle sorunu tartışabilmek ve çözüm için bir araya gelmek önem taşımaktadır. Stres yaratan durumu "sen dilini" kullanmadan "ben dili" ile konuşmak ilişkiyi güçlendirmektedir. Örneğin: Beni neden anlamıyorsun? Demek yerine "kendimi yeterince ifade edemediğimi düşünüyorum, tekrar konuşalım mı?" demek çözüme giden ve yaşanan olayı kontrollü bir biçimde ele almaya yarayan bir anahtar olabilir.

Sosyal Bir Ağ Geliştirmek:

Stresle başa çıkma sürecimizde rutinlerimiz dışındaki aktiviteleri deneyimlemek bize yardımcı olabilmektedir. Bize iyi gelecek bazı aktiviteler zor durumlarla başa çıkmamıza destek olmaktadır. Bir etkinliğe katılmak, yeni bir şey öğrenmek, bir arkadaşımızla kahve içmek, konsere ya da sinemaya gitmek stresle baş etmede bize iyi gelecek aktivitelerdir.

Spora Vakit Ayırmak :

Egzersizler, fiziksel katkı sağlarken bazı hormonları da aktif hale getirerek duygu durumumuz da olumlu değişiklikler meydana getirmektedir. Bedenin fizyolojik olarak iyileşme durumu çoğu zaman psikolojik olarak bizi desteklemektedir.

Dengeli Beslenmek:

Çay, kahve, çikolata, kakao, gazlı içeceklerin tüketilmesi strese yol açabilmektedir. Dolayısı ile uyanıklığı, hareketliliği arttıran yiyeceklere ve içeceklere dikkat etmek gerekmektedir. Doğru beslenme ve düzenli uyku çocuklarımızın hayatında önemli bir yere sahiptir.



Gevşeme Egzersizlerinden Yararlanmak:

Stresle baş etmede gevşeme egzersizleri yapmak rahatlamamıza ve süreci yönetmemize destek olabilmektedir.

Gevşeme egzersizine geçmeden önce gerginliği fark etmek gerekmektedir. Bu egzersizler bedensel veya zihinsel olarak yapılabilir. Bedensel gevşemenin beraberinde zihinsel gevşeme de gelmekte, birey bedeni ve zihni üzerinde kontrolü sağlayabilmektedir. Bu egzersizler sayesinde önce kaslar ardından zihin serbest bırakılmaktadır. Gevşeme egzersizlerinde; meditasyon, yoga ve bilinçli farkındalık uygulamalarından yararlanılabilmektedir.

Psikolojik danışmanınızın Moodle sayfasına girerek nefes egzersizlere ulaşabilir, çocuğunuz ile beraber uygulama yapabilirsiniz.

Güvenli Yer Egzersizini Uygulamak:

Kişinin kendisini güvende hissettiği ya da rahat hissettiği bir ortamı hayal etmesi ve o yeri zihninde canlandırması durumu güvenli yer egzersizi şeklinde tanımlanmaktadır. Yapılan bu egzersiz, olumsuz duygu ve düşüncelerden uzaklaşmayı sağlamaktadır.

Kaynakça:

Barut Y.(2019) "Ortaokul Öğrencilerinde Stres Faktörleri" Turkish Studies for Balkan University Volume 14 Issue 1

Seçer İ., Veyis F., Gökçen R.,(2015) "Adaptation of Educational Stress Scale into Turkish Culture: The Study of Reliability and Validity "Elementary Education Online, 14(1), 216-229

Ardıç A. (2009) "Öğrencilerde strese neden olan etkenler ve başa çıkma davranışları", MEB

Yılmaz N.Stres ve Stresle Başa Çıkma., Hacettepe Üniversitesi