

# STRES DEYİNCE



KAHRAMANMARAŞ  
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

KAHRAMANMARAŞ İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ STRESLE BAŞ ETME  
BECERİLERİ İLKOKUL VELİ BÜLTENİ

EYLÜL 2022, SAYI 3

Bu sayıda;  
Stresli anlarda  
yapılması  
gerekenleri nasıl  
yapacağınızı  
öğreneceğiniz  
yolculuğunuzun  
keyfini çıkarın!



Stresle baş etme becerilerinde ilk olarak; bireyin yaşadıkları stresi kontrol altına almaları, yönetmeleri için geliştirilen dört aşamalı DKBY modelinden bahsedilecektir.

- İlk adım; **D (Değiştir)**: Eğer imkan varsa içinde bulunulan olumsuz durumun değiştirilmesidir.
- İkinci adım; **K (kabul et)**: kontrol edilemeyen durumlarla karşılaşıldığında, bu kontrol edilemeyen koşulların öfkelenmeden kabul etmek ve pozitif yaklaşımı kaybetmemeyi öğrenmektir.
- Üçüncü Adım; **B (Boşver )**: Boşvermek duygusal, zihinsel ve psikolojik açıdan işe yarayan güçlü bir yöntemdir.
- Dördüncü Adım; **Y (Yaşam tarzını yönet)**. Bu adımda egzersiz, diyet, rahatlama ve duygusal destek yoluyla gelecekte stres oluşturabilecek unsurlarla bu günden mücadele etmeyi sağlar.

***Ebeveynlik dünyanın en zor işidir  
ama bunun karşılığında size  
koşulsuz sevgiyi öğretir.  
Nicholas Sparks***

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

# STRES YÖNETİMİ



KAHRAMANMARAŞ  
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



## Fiziksel Egzersiz;

sadece fiziksel olarak değil, psikolojik olarak da rahatlamayı ve iyi oluşu sağlar. Ancak, doğru egzersizi seçmek ve aşırıya kaçmadan, yeterli düzeyde egzersiz yapmak çok önemlidir.



## Gevşeme teknikleri,

stresle ve daha başka rahatsızlıklarla başa çıkmada atılacak ilk adımlardan birisidir. Gevşeme alıştırmalarıyla birey, vücudundaki gerginlikleri fark etmekte, kaslarını kontrol edebilmekte ve vücudunun gergin parçalarını gevşetmeyi ve rahatlamayı öğrenebilmektedir. Gevşeme tekniklerini öğrendikten sonra birey, kendi kendisine kullanabilir. Ancak gevşeme teknikleri "her derde deva" gibi düşünülmemelidir. (Yıldırım,1991).

Sırasıyla bütün kasları sıkıp gevşetmek gibi. Örneğin; ellerimizi sonuna kadar sıkıp sonrasında bırakarak gevşediğini hissetmek,

*Kalbinde ışık varsa, karanlık gelmez  
Gün bitmeyi bilmez, gece artık gelmez  
İsterse her insan kötü olsun, senden  
Hiç kimseye bir katre fenalık gelmez*

*Ümit Yaşar Oğuzcan*

İki şey yaşamda önemli olan her şey içindir:

- Nefes alabilmek,
- Nefes verebilmek.

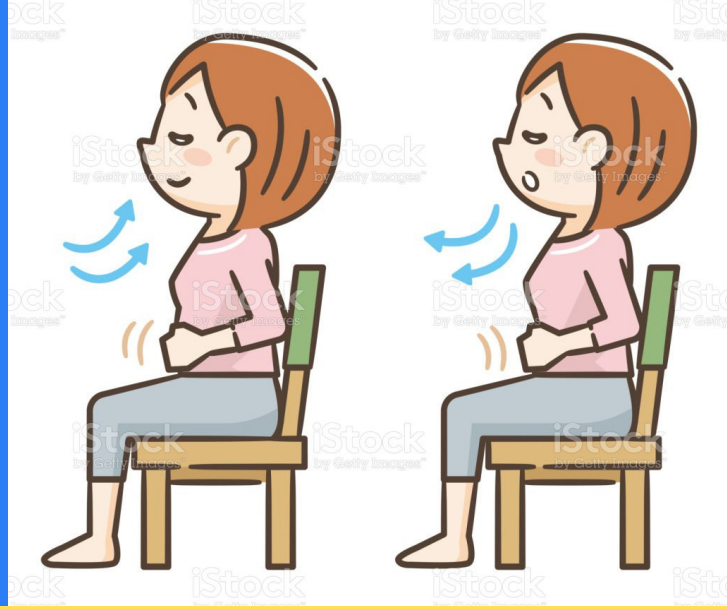
Giordano Bruno



KAHRAMANMARAŞ  
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

## Nefes Egzersizleri;

Nefes almanın kendisi bir gevşeme olduğu gibi bütün gevşeme egzersizleri içinde egzersizin bir parçası olarak da kullanılmaktadır. Ayrıca nefes egzersizleri günlük hayatın akışı içinde uygulanması en kolay egzersizdir. (Baltaş ve Baltaş, 2008).



Gün içerisinde kendinizi gergin hissettiğiniz veya kendinize vakit ayırmak istediğiniz anlarda yapabileceğiniz nefes egzersizi için öncelikle rahat ve dik bir oturma pozisyonu alın. Zihin olarak da odaklanabilmek için kendinizi güvenli bir yerde hayal edebilirsiniz. Örneğin; su dolu bir derenin aktığı, ağaç seslerinin kuş cvıltılarına karıştığı rahatlatıcı bir ortam. Bir elinizi karnınıza bir elinizi göğsünüze koyup (nefesin sadece ciğerlerde kalmayıp karın bölgenizdeki diyaframa gittiğini karnınıza koyduğunuz elinizin hareket ettiğini görerek hissetmek için bu önemli bir hareket) burnunuzdan derin bir nefes alın, nefesin burun deliklerinden girip diyaframa kadar ulaştığı yolculuğu ve orada bir süre kaldığını hayal edip ağız yoluyla dışarı çıkışına şahitlik edin. Özetle;

öncelikle odaklanın, sonra

1,2,3,4 sayarak burundan nefes alın

1,2,3,4 say içinizde tutun

1,2,3,4 sayarak ağızınızdan verin

Bu egzersizi istediğiniz sayıda tekrarlayın ve rahatladığınızı görün.

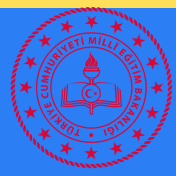
Günlük hayatın akışına dalıp, nefes alıp verebildiğimiz farkında olmayı

nasıl da unutuyoruz değil mi?



## İyi Beslenmek;

İnsanın ihtiyacı olan günlük besin miktarını düzenli olarak alması ve stres artırıcı besinlerden uzak durması demektir. Örneğin; öğünlerde sebze ve meyvelere bolca yer vermek, çokça su tüketmek, kafein, yağlı ve hazır yiyecek içeceklerden uzak durmak,



**KAHRAMANMARAŞ**  
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



## Aynı anda birden fazla iş yapmamak;

odak noktasının karışması gerginliği artırabilir. Bunu önlemek için zaman yönetimini iyi yapıp her şeye vakit ayırabilmek gerekmektedir.



## Sosyal destek almak;

Güvendiğimiz dostlarla paylaşımında bulunmak, sohbet, başkalarına yardım etmek, sosyal aktivitelere katılmak vb. gibi davranışlarda bulunmak yalnız kalınca içine düşülecek bunalımları önlemede yardımcı olacaktır.



## Dua ve İbadet etmek;

İnançlar ve ibadetler tutum ve davranışlarla sıkı sıkıya bağlantılıdır. Günlük hayatın akışı içerisinde yavaşlayıp, maneviyata zaman ayırmak stres yönetiminde önemli bir yerde bulunmaktadır.



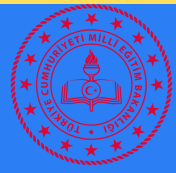
## Hobiler edinmek, zamanı iyi yönetmek ve kendinize zaman ayırmak;

Kendinize neyin iyi geleceğini keşfedip, günlük rutinlerde bu etkinliklere yer vermek hem stresli anlarınızı yönetmede hem de önlemede etkili olacaktır. Örneğin; bir enstrüman çalmayı öğrenmek, bitki yetiştirmek, gönüllü sosyal faaliyetlere katılmak, bisiklet sürmek, sadece kendiniz için bir şey yapmak ve tabiki ertelemeden hayata geçirmek.



# Hoşgörülü ve esnek olmak;

Kin tutmak ve haset tükenmenize neden olurken esneklik değişikliklere açık olmanızı sağlar.



**KAHRAMANMARAŞ**  
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



# Şimdi ve burada olmak;



İçinde bulunduğunuz dünyayla temas edebilmek için ayaklarınızın yere sağlam bastığından emin olun ve o an esen rüzgarı hissedin, içtiğiniz suyun boğazınızdan geçip tüm hücrelerinize yayıldığına farkına varın, güzel bir çiçeğin kokusunun burun deliklerinizden giriş yolculuğunu hatırlayın, hissettiklerinizi dile getirin, geçmişe odaklanıp gelecekle ilgili kaygılanmaktansa bugüne odaklanın, zaman geçiyor ve asla geri gelmiyor...



Kahkaha atmak



Dans etmek



Sevdiğiniz birine sarılmak



Her zaman şükretmek



Sevdiğiniz bir müziği dinlemek

