

STRES NEDİR?

Bireyde olumsuz yaşantılar sonucunda ortaya çıkan fiziksel ve psikolojik bir gerilimdir.



STRES NEDEN KAYNAKLANIR?

- **Fiziksel stres kaynakları:** Işık, ısı, ses...
- **Aile ortamı:** Olumsuz anne baba tutumları, kardeş kıskançlığı, boşanma, ekonomik sorunlar...
- **Çevresel kaynaklar:** Sosyal beklentiler, bekleme süresinin uzaması (otobüs, vapur vs.)
- **Sosyal stres kaynakları:** Sağlık sorunları, enflasyon, çevre kirliliği, teknolojik değişimler, kuşak çatışması...
- **İş, Kariyer ve Okul:** Çalışma ortamındaki olumsuz koşullar, ast-üst ilişkileri, mesai saatlerindeki belirsizlik, ağır okul ödevleri...
- **Çevresel kaynaklar:** Sosyal beklentilerin fazla olması

STRESİN BELİRTİLERİ NELERDİR?

Stres belirtilerini bireyden bireye farklılık gösterse de genel anlamda şu şekilde sıralayabiliriz:

- Baş ağrısı
- Terleme
- Mide rahatsızlıkları
- Uykusuzluk
- Tepkilerde aşırılık
- Dikkat eksikliği
- Öfke kontrolünde güçlük
- Aşırı yemek yeme isteği veya
- İştahsızlık
- Sakarlık



STRESLE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ

1.NEFES EGZERSİZİ:

Kendinizi yoğun baskı ve stres altında hissettiğiniz zaman;

Öncelikle bir elinizi göğsünüze diğer elinizi de karnınızın üzerine koyup karnınızın şiştiğini hissederek ve dörde kadar sayarak nefes alın. Daha sonrasında ise nefesinizi tutun ve yediye kadar sayın. Nefesinizi yavaşça verin ve verirken sekize kadar sayın. Bu egzersizi birkaç kere tekrar ettiğinizde rahatladığınızı hissedeceksiniz.

2.ETKİLİ İLETİŞİM KURMA:

Karşımızdakiyle etkili iletişim kurmak için öncelikle kendimizi tanımak ve kendimizi doğru ifade etmek önemlidir. Ayrıca karşımızdakine onu dinlediğimizi hissettirmek, ona karşı hoş görülü ve önyargısız olmak, empati kurabilmek, beden dili, göz kontağı kurmak önemlidir.

3.SPOR

Günde en az yarım saat yürüyüş yapmak sağlık açısından tavsiye edilse de buna fırsatınız olmuyorsa evinizin içinde 20 dk olduğunuz yerde yürüyerek,10 kez bir basamağı inip çıkarak ve 10 kez de bir tabureye oturup kalkarak sporunuzu tamamlayabilirsiniz.

4.OLUMLU DÜŞÜNME

Hayatta mutlu olmak olumlu düşünmekle başlar, bu olumlu düşünceleri davranışa dökmekle gelişir.

5.DUYGULARINI PAYLAŞMA

İster olumlu ister olumsuz duygular olsun karşımızdaki kişiye duygularımızı açmak çoğu zaman bize duygusal bir rahatlama sağlamaktadır

ÇOCUKLARININ STRESLİ OLDUĞU DURUMLARDA EBEVEYNLER NE YAPMALI?

Çocuklarımız yaşadığı çeşitli sorunlar karşısında oluşan stresi her şeye aşırı tepki göstererek yansıtabilirler. Bu dönemlerinde çocuklarımıza kızmak yerine onların sakinleşmesini beklemek ve daha sonra etkili bir şekilde onlarla iletişime geçmek önemlidir.

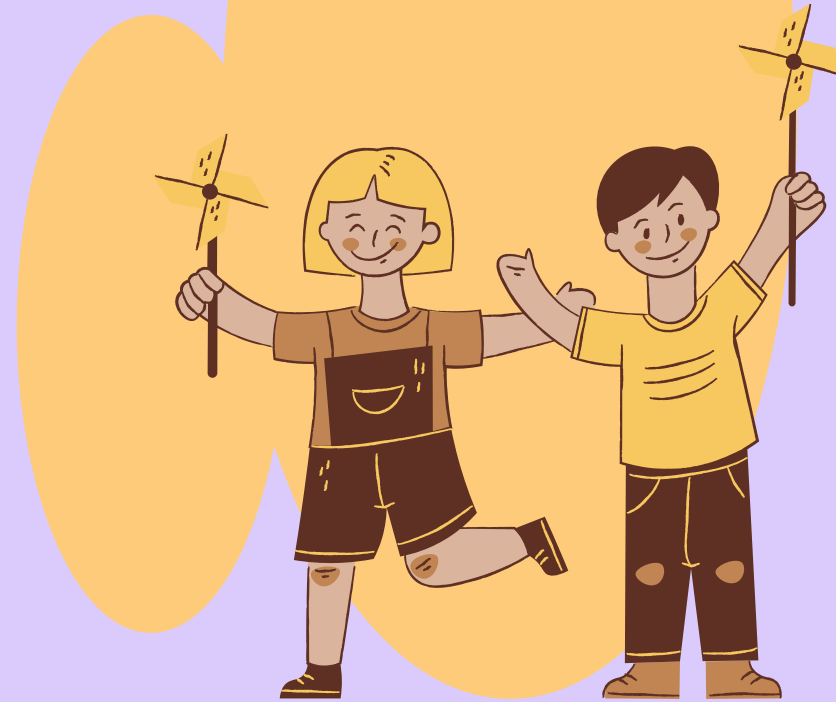
Çocuklarımızı strese iten durumları asla küçümsememeliyiz.

Çocuklarımızın konuşmasına izin vermeli, yaşadıklarını bizimle paylaşmalarını sağlamalı ve bu paylaşımlarda bulunurken onları anladığımızı ve değer verdiğimizizi hissettirmeliyiz.

Çocukların stresi iyi yönetebilmelerini en iyi araçlarından biri rutinelere bağlı kalmaya çalışılmasıdır. Bakım verenlerin ev içinde bir düzen kurmaları önemli hale gelmektedir. Örneğin, sabahları uygun bir saatte kalkmak, yemek saatlerinde bir düzeni izlemek...vb.

Çocuklarınızın televizyondaki veya internetteki bilgilere erişimlerinde ve sosyal medya kullanımlarında kontrollü, denetleyici, destekleyici ve gerekli durumlarda sınırlayıcı rolünüzü kullanmak bilinçli teknoloji kullanımı konusunda onlara rehberlik etmenizi sağlayacaktır

UNUTMAYIN ÇOCUKLARINIZ İÇİN
ÇÖZÜM
BULMANIZ DEĞİL ONU DİNLEMENİZ
ÇOK
DAHA ÖNEMLİ!!!!



STRESLE BAŞ ETME BECERİLERİ VELİ-BROŞÜR

KAYNAK: T.C MİLLİ EĞİTİM
BAKANLIĞI ÖZEL EĞİTİM VE
REHBERLİK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
AĞRI İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ
ÇANKAYA REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ