



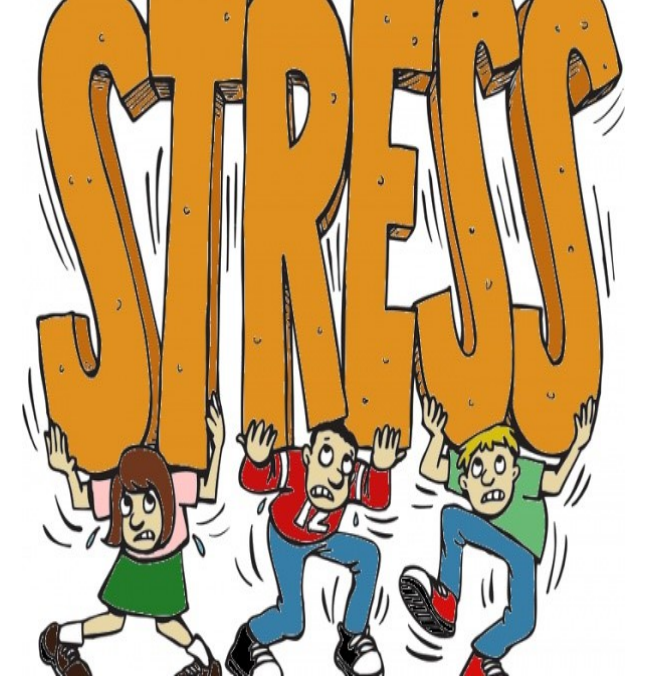
### Stresle Baş Etmek İçin Neler Yapılabilir?

- Olumsuz düşünceleri olumlu düşüncelerle değiştirmek
- Fiziksel egzersiz yapmak
- Sosyal destek almak (aile, arkadaş)
- Hobiler edinmek
- Yaşamı kolaylaştıracak yeni beceriler geliştirmek
- Zamanı etkili kullanmak ve böylece ertelenmiş, bitmemiş işlerden dolayı stres yaşamamak
- Sağlıklı beslenmek
- Etkili iletişim dili kullanmak (Çatışmaları önlemek)
- Bir uzamandan yardım almak

### Ailelere Tavsiyeler

- Çocuklarınızın yaşadığı stresin farkında olup baş etmelerine yardımcı olun.
- Çocuklarınızın vermiş olduğu aşırı tepkilere kızmak yerine sakinleşmesini bekleyin ve sonra iletişime geçin.
- Çocuklarınızın konuşmasına izin verin. Çocuklarınızı dinlemek bazen çözüm bulmaktan daha anlamlıdır.
- Strese neden olabilecek bir duruma girmeden önce çocuğunuzu hazırlayın. (sınav öncesi onu cesaretlendirmek gibi)
- Çocuklarınızın arkadaşlarıyla problemlerinde müdahale etmeden arkadaşlarıyla konuşmaya cesaretlendirerek çözüm üretin.
- Nefes egzersizini çocuklarınıza öğreterek rahatlamasını sağlayın.

## STRESLE BAŞ ETME YOLLARI



**ÇIĞLI ŞEHİT BİNBAŞI ERDOĞAN ÖZDEMİR ORTAOKULU**

**REHBERLİK SERVİSİ**  
Hazırlayan: Zeynep MAZLUMOĞLU

# STRESE NEDEN OLAN DÜŞÜNCEYAPILARI

## 1. Ya Hep Ya Hiç

Her şeyi “siyah ya da beyaz” düşünmek.

## 2. Aşırı Genelleme

Bir olaydan hareketle bütüne yönelik olumsuz düşünmek.

## 3. Zihinsel Süzgeç

Sadece olumsuzya yoğunlaşmak.

## 4. Hemen Bir Sonuca Varmak

Küçük bir olaydan büyük sonuçlara varmak.

## 5. Olumsuz Etiketleme

Hataları anlamak yerine olumsuz bir kalıba oturtmak.

**Bu düşüncelerin farkında olmak ve önüne geçmek, stresin azalmasına yardımcı olacaktır.**

Stres, hayatımızın kaçınılmaz bir parçasıdır.

**Stres her zaman kötü değildir.**

Örneğin;

- ◆ Duygusal bir ilişkiye başlamak,
- ◆ Yaşadığınız çevreyi değiştirmek,
- ◆ Yeni bir işe girmek gibi olumlu durumların yarattığı stres bizi olgunlaştırır, kendimize olan güveni artırır.

**Stresin kötü olduğu durumlarda ise;**

- ◆ Problemler ilişkiler,
- ◆ Karşılanamayacak beklentiler,
- ◆ Çok fazla iş yükü gibi olumsuz durumların yarattığı stresler ise başa çıkamadığımız sürece hayal kırıklığı, mutsuzluk ve başarısızlık gibi sorunlar yaşarız.



## STRES

Kişinin bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve

zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur.

Herkes hayatını daha kaliteli, anlamlı, hoş yaşanan bir hale getirebilmek için stres kaynaklarının farkına varıp etkili bir biçimde baş edebilmeyi öğrenmelidir.

Stressiz bir hayat beklentisi yerine stresle başa çıkabilme becerisi kazanılmalıdır.

