

### Stresle Baş Etmek İçin Neler Yapılabilir?

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

Ailelere Tavsiyeler

* Çocuklarınızın yaşadığı stresin far- kında olup baş etmelerine yardımcı olun.
* Çocuklarınızın vermiş olduğu aşırı tepkilere kızmak yerine sakinleş- mesini bekleyin ve sonra iletişime geçin.
* Çocuklarınızın konuşmasına izin verin. Çocuklarınızı dinlemek ba- zen çözüm bulmaktan daha anlam- lıdır.
* Strese neden olabilecek bir duruma girmeden önce çocuğunuzu hazır- layın. (sınav öncesi onu cesaretlen- dirmek gibi)
* Çocuklarınızın arkadaşlarıyla prob- lemlerinde müdahale etmeden ar- kadaşlarıyla konuşmaya cesaretlen- direrek çözüm üretin.
* Nefes egzersizini çocuklarınıza öğ- reterek rahatlamasını sağlayın.

# STRESLE BAŞ ETME YOLLARI



## STRESE NEDEN OLAN DÜŞÜNCEYAPILARI

1. **Ya Hep Ya Hiç**

Her şeyi “siyah ya da be- yaz” düşünmek.

## Aşırı Genelleme

Bir olaydan hareketle bü- tüne yönelik olumsuz düşün- mek.

## Zihinsel Süzgeç

Sadece olumsuza yoğun- laşmak.

## Hemen Bir Sonuca Var- mak

Küçük bir olaydan büyük sonuçlara varmak.

## Olumsuz Etiketleme

Hataları anlamak yerine olumsuz bir kalıba oturtmak.

**Bu düşüncelerin farkında olmak ve önüne geçmek, stresin azalma- sına yardımcı olacaktır.**

### Stres her zaman kötü değil- dir.

Örneğin;

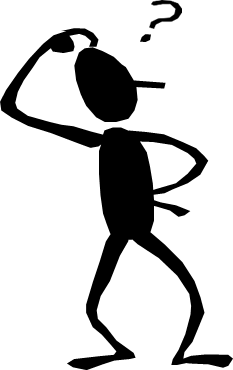
**Stres, hayatımızın kaçınılmaz bir parçasıdır.**

* Duygusal bir ilişkiye başlamak,
* Yaşadığın çevreyi değiştirmek,
* Yeni bir işe girmek gibi olumlu durumların yarattığı stres bizi ol- gunlaştırır, kendimize olan güveni arttırır.

### Stresin kötü olduğu durum- larda ise;

* Problemli ilişkiler,
* Karşılanamayacak beklentiler,
* Çok fazla iş yükü gibi olumsuz durumların yarattığı stresler ise ba- şa çıkamadığımız sürece hayal kı- rıklığı, 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, an- lamlı, hoş yaşanan bir hale getire-

bilmek için stres kaynaklarının far- kına varıp etkili bir biçimde baş

edebilmeyi öğrenmelidir.

Stressiz bir hayat beklentisi yerine stresle başa çıkabilme becerisi ka- zanılmalıdır.