**STRES BANA ENGEL DEĞİL**

|  |  |
| --- | --- |
| **Gelişim Alanı:** | Sosyal Duygusal |
| **Yeterlik Alanı:** | Duyguları anlama ve yönetme |
| **Kazanım/Hafta:** | Stresle baş etmede uygun yöntemler kullanır. / 9. Hafta |
| **Sınıf Düzeyi:** | 8. Sınıf |
| **Süre:** | 40 dk. (Bir ders saati) |
| **Araç-Gereçler:** | 1. Çalışma Yaprağı-1 2. Etkinlik Bilgi Notu |
| **Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:** | 1. Çalışma Yaprağı-1 grup sayısı kadar çoğaltılır. 2. Etkinlik bilgi notu grup sayısı kadar çoğaltılır. 3. Etkinlik bilgi notu gözden geçirilir. 4. Sınıf oturma planı 5 gruba uygun olarak düzenlenir. |
| **Süreç (Uygulama Basamakları):** | 1. Uygulayıcı tarafından öğrencilere aşağıdaki açıklama yapılır ve sorular yöneltilir.   *“Sevgili öğrencilerim, geçen hafta stresle baş etme yöntemlerini gözden geçirmiştik. Stresle baş etme yöntemleri nelerdi? Stres yaşadığınız durumlarda hangi yöntemleri kullandığınızı fark ettiniz? Bu süreç içinde geçen hafta gözden geçirdiğiniz ve ilk kez uyguladığınız yeni yöntemler var mı? Bunlar nelerdi?”*   1. Gönüllü öğrencilerden cevapları alındıktan sonra bugünkü etkinliğin amacının stresle baş etmede uygun yöntemler kullanmak olduğu açıklanır ve öğrenciler gruplara ayırma yöntemlerinden uygun bir tanesi kullanılarak beş gruba ayrılır. 2. Aşağıdaki yönerge verilerek etkinlik devam ettirilir:   *“Şimdi her gruba ‘Stresle Başa Çıkma Yöntemleri’ bilgi notunu ve ‘Seçtiğim Baş Etme Yöntemlerim’ çalışma yaprağını dağıtacağım. Seçtiğim Baş Etme Yöntemlerim çalışma yaprağında örnek stres durumları bulunmakta. Bu durumlarla baş etmek için ‘Stresle Başa Çıkma Yöntemleri’ bilgi notundan grupça uygun olabilecek 3 yöntemi seçip yazmanızı istiyorum. Her grup, yazma işlemini bitirdikten sonra aranızdan seçtiği bir sözcü ile yöntemlerini bize okuyacak”.*   1. Etkinlik Bilgi Notu ve Çalışma Yaprağı-1 gruplara dağıtılır ve doldurmaları için 15 dakika süre verilir. Süreç içinde gruplar arasında gezilerek süreyi̇ aktif kullanmaları sağlanır ve öğrencilerin soruları olursa cevaplanır. Süre sonunda gruplar tarafından sunumlar yapılır. 2. Aşağıdaki tartışma sorularıyla etkinlik devam ettirilir:  * Stres durumlarında günlük hayatınızda sizin farklı olarak kullandığınız baş etme yöntemleriniz var mı? Bizimle paylaşır mısınız? * Sizden farklı yöntemler yazan gruplar var mıydı? Bu yöntemleri sizde kullanmayı düşünür müsünüz? * Çeşitli stresle baş etme yöntemleri bilmek ve uygulamak size ne kazandırır?  1. Tartışma soruları tamamlandıktan sonra etkinlik aşağıdaki açıklama yapılarak sonlandırılır:   *“Hayatımızdan stresi tamamen çıkarmak mümkün olmayabilir. Bu nedenle amacımız, onunla uygun şekilde nasıl baş edebileceğimizi öğrenmektir. Hayatımızda yaşadığımız stres durumlarına daha uyumlu bir yaklaşım geliştirmek ve stresle etkin bir şekilde başa çıkma yollarını uygulamak, stresle daha kolay bir şekilde başa çıkmamızı sağlamanın yanı sıra psikolojik ve fiziksel sağlığımızı korumamıza da yardımcı olur.”* |
| **Kazanımın Değerlendirilmesi:** | 1. Öğrencilerden daha önce hiç kullanmadıkları bir stresle baş etme yöntemini karşılaştıkları stres durumunda kullanmaları ve bu yöntemi kullanmalarının onlar üzerindeki etkilerini not etmeleri, daha sonra da bu etkileri bir sınıf arkadaşıyla, öğretmeniyle veya aile bireyleriyle paylaşmaları istenebilir. |
| **Uygulayıcıya Not:** | Özel gereksinimli öğrenciler için;   1. Çalışma yaprağında yer alan yazılı materyallere Braille yazı eklenebilir ya da punto büyütülerek materyal desteği sağlanabilir. 2. Etkinliğin tamamlanması için ek süre verilebilir. 3. Grup çalışması sırasında akran eşleştirmesi yapılarak akran desteği sağlanabilir. |
| **Etkinliği Geliştiren:** | Sema Eyier |

**Çalışma Yaprağı-1**

SEÇTİĞİM BAŞ ETME YÖNTEMLERİM

1-Derslerde kendimi başarısız hissettiğimde meydana gelen stresle baş etme yöntemlerim:

2-Öğretmen soru sorduğunda, soruyu cevaplayamama korkusuyla yaşadığım stresle baş etme yöntemlerim:

3- Duygularımı ifade edememekten kaynaklanan stresle baş etme yöntemlerim:

4- Arkadaş ilişiklerinde yaşadığım problemlerden kaynaklanan stresle baş etme yöntemlerim:

5- Sınavların arka arkaya gelmesinden kaynaklanan stresle baş etme yöntemlerim:

6- Ailemdeki bireylerle yaşadığım iletişim sorunlarının yarattığı stresle baş etme yöntemlerim:

**Etkinlik Bilgi Notu**

**STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ[[1]](#footnote-1)**

* **Gevşeme Teknikleri**

Gevşeme tekniklerini öğrenerek stresin olumsuz etkilerini azaltabilirsiniz. Bu uygulamalar sayesinde solunumunuz düzelir, nabzınız yavaşlar, stresin yarattığı gerginlik giderilir.

Örnek gevşeme teknikleri:

* Duvara sırtınızı dayayıp yerde oturun ve ayaklarınızı uzatın. Bir kuklacının ellerinizi ve başınızı iplerle kontrol ettiğini hayal edin. Kuklacının birden iplerin kontrolünü kaybettiğini, ellerinizin ve başınızın serbest kaldığını düşünün. Bedeninizi rahat bırakın.
* Rahat bir pozisyonda oturun ya da uzanın.
* Gözlerinizi kapatın ve vücudunuzdaki çeşitli kas gruplarına odaklanın. Ellerinizdeki kasları gerin ve yumruklarınızı sıkın. Yumruğunuzu sıkı tutmak için ne kadar çaba harcadığınıza dikkat edin.
* Sonra yumruğunuzu açın ve elinizin bütünüyle gevşemesine izin verin. Gerginlik ve gevşeme durumları arasındaki durumun farkını görün.
* Bu yöntemi bedeninizdeki çeşitli kas grubu için tekrar edin.
* **Derin Solunum**

Solunumun ritmik ve düzenli olması sinir sistemini sakinleştirir.

* Gözlerinizi kapatın, burnunuzdan doğal bir şekilde ve kolayca nefes alın. Aldığınız nefesi karnınıza doğru itin, biraz içerde tutun. Nefesi aldığınız sürenin iki katı sürede verin. Omuz ve boyun kaslarınızı olabildiğince gevşetin.

Solunum egzersizlerini otobüs beklerken vb. yerlerde de kolayca yapabilirisiniz.

* **Aktiviteler ve Beden Hareketleri**

Yürüyüşe çıkarak, bisiklete binerek, yüzerek ve benzeri aktiviteler yaparak stresin etkilerinden fiziksel aktiviteyle kurtulabilir ve sakinleşebilirsiniz.

* **Davranışlarınızın Sonuçlarını Tahmin Etme**

Ne istediğinizi bilmemeniz ve bazen istemediğiniz davranışlarda bulunmanız size stresin kapılarını arayabilir.Kendi davranışın sonuçlarını tahmin edebilen ve davranışlarını düzenleyebilen kişi, kendisini kontrol edebilir. Kişinin kendisini tanıması, stresi belirlemek ve başa çıkmak için yararlı bir yöntemdir.

* **Olumlu Düşünme**

Sürekli yaşadığınız olumsuz durumları düşünüyor, tekrar tekrar aynı olayı hatırlıyorsunuz. Ayrıca stres verici bir duruma girmek üzereyken o sırada yaşadığınız korku, kaygı, tedirginlik, kızgınlık gibi duygular üzerinde yoğunlaşabilirsiniz. Stres yaşadığınız durumlarda düşüncelerinizde aşağıda verilenlere benzer çarpıtmalar yapabilirsiniz.

* “Ya hep ya hiç” türü düşünme: “Bu sınavdan ya geçerim ya da hayatım kararır.”
* Aşırı genelleme: “Matematikten hiçbir zaman iyi not alamam.”
* Zihinsel süzgeç: “Bu hafta sonu sınav var. Ailemin yanına gidemeyeceğim. Zaten çalışamıyorum. Bütün aksilikler beni buluyor.”
* Olumluyu geçersiz kılmak: “Sınavı kazandım ama şanslıydım. Ancak bu şansın çok sürmeyeceğinden eminim.”
* Hep bir sonuca varmak: “Ayşe bana bakmıyor, kesin beni sevmiyor”, “Öğretmene mazeretimi söylesem inanmaz ki.”
* Aşırı büyütme ya da küçültme**:**“Sınavı geçemezsem hayatım kayar.”
* “-meli, -malı” cümleleri: “Bugün mutlaka Ahmet’i görmeliyim”, “Sınavdan mutlaka iyi not almalıyım”
* Etiketleme ve yanlış etiketleme: “Bunların hepsi geri zekâlı”
* Kişiselleştirme: “Öğretmen Ayşe’ye bağırdı ama aslında bana kızıyordu.”
* **Olumlu Hayaller Kurma**

Geçmişte yaşadığınız ve hatırlamaktan zevk aldığınız ya da gelecekte yaşamak istediğiniz olumlu şeyleri düşünmek stresinizi azaltacaktır.

* Zihninizde kendinizi bulunmaktan zevk alacağınız bir yerde hayal edin. Bir deniz kenarında, ormanda, bir dağ evinde, sevdiğiniz bir insanın yanında. Ardından orayla ilgili tüm ayrıntıları gözünüzde canlandırın ve hissetmeye çalışın. Rüzgârın sesi, yaprakların hışırtısı denizin kokusu, duyduğunuz bir müzik. Hayal ettiklerinizin hissetme kapasitesine sahip olduğunuzu unutmayın.
* **Paylaşma**

Yaşadıklarınızı, hissettiklerinizi kimseyle konuşmuyorsunuz. Bu nedenle kendinizi yalnız hissediyorsunuz ve yaşadığınız olumsuzluklarla tek başına mücadele etmek zorunda kalıyorsunuz. Güvenilir kişiler ile sorunları paylaşın.

* **İletişim Kurma**

Yaşadıklarınızın ve hissettiklerinizin sevdiğiniz insanlarla paylaşın. Onlardan destek alın. Okul rehber öğretmeninizden ve gerektiği takdirde daha farklı uzmanlardan yardım alın.

* **Beslenmeye Önem Verme**
* **Kişisel İhtiyaçlarınıza ve Yapmak İstediklerinize Zaman Ayırma**
* **Problem Çözme Yöntemlerini Öğrenmeye Çalışma**

Problem çözme, Planla-Uygula-Kontrol et-Önlem al (PUKÖ) döngüsünde gerçekleştirilir.

* **Mizah Kullanma**

Mizah stres yaşanan durumların bir tehdit yerine daha olumlu algılanmasını sağlayarak olumsuz duygu yükünü hafifletir ve stres düzeyini azaltır. Yaşamın tümünden zevk almak, kendine gülebilmek, iyi gelişmiş ve yaşama uyarlanmış bir mizah duygusuna sahip olmak yaşam stresleri ile baş edebilmeyi kolaylaştırıcı bir faktör olabilir.

* **Zamanınızı Etkili Planlama**

Zaman; üretilemeyen, iki defa kullanılmayan, durdurulamayan, uzatılamayan, geri getirilemeyen, depolanamayan, yetmeyen, onarılmayan, yerine başka şey konulamayan, devredilemeyen, herkesin eşit olarak sahip olduğu, boşa harcanabilen, değerlendirilebilen, ziyan edilebilen, planlanabilen, beklenebilen, ölçülebilen, hesaplanabilen “Bir Şeydir”.

* **Uyku Düzeni Oluşturma**
* **Stresi Oluşturan Faktörleri Tanımlama**
* **Stres Kaynaklarını Ortadan Kaldırma Veya Uyum Sağlamaya Çalışma**
* **Profesyonel Psikolojik Destek Alma**
* **Hobiler Oluşturma Ve Bunlara Zaman Ayırma**
* **Sosyal Ve Kültürel Etkinliklerde Yer Alma**

1. Kulaksızoğlu, A.(2003). Farklı Gelişen Çocuklar. İstanbul: Epsilon. [↑](#footnote-ref-1)