



PDR VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

ERGENLİK DÖNEMİNDE STRESLE BAŞA ÇIKMA

Stresle başa çıkma, her gelişim dönemi için olduğu gibi özellikle ergenlik dönemi açısından da oldukça önemlidir. Çünkü ergenlik, hızlı bir büyüme ve gelişme sürecini kapsayan, çocukluktan erişkinliğe geçişin yaşandığı bir dönemdir. Ergenlik döneminde pek çok değişim aynı anda yaşanır. Bu dönemde ergen hem bedenindeki değişimlere uyum sağlamaya hem de sosyal dünyada kendine yer edinmeye çalışır.

Ergenlik dönemi sadece değişikliklerin yaşandığı bir dönem değil, aynı zamanda bu değişikliklere uyum sağlanması gereken bir dönemdir. Ergenler bir yandan değişikliklere uyum sağlamaya çalışırken, önemli gelişimsel görevlerden biri olan kimliğini şekillendirmeye, kendini bireysel olarak tanımlamaya çabalarlar. Bu dönem bireyin nasıl görüldüğü ve nasıl bir kişi olduğu ile yoğun olarak ilgilendiği, sorular sorduğu ve bu sorulara cevap aradığı bir dönemdir.

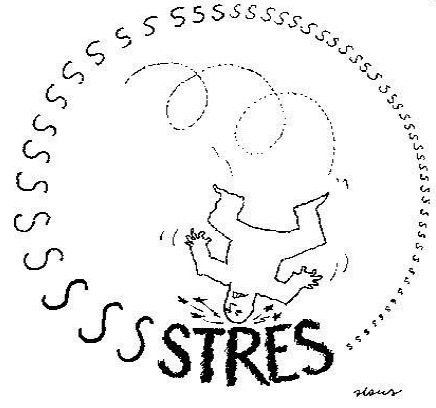
Ergenlik döneminde ergen, 'ben kimim' sorusuna bir yanıt arayışı içindedir ve ergenlik dönemi boyunca bu kimlik yapılanması devam eder. Ergenin yaşadığı kimlik yapılanmasının çözülmesi ve sağlıklı bir gelişim için, ergenin stres kaynaklarını tanıması, başa çıkma kaynaklarını kullanması çok önemlidir.

Ergenler bir durumu tehlikeli, başa çıkması zor ya da acı verici buldukları zaman ve başa çıkacak kaynakları olmadığını hissettikleri zaman daha fazla stres olurlar. Bu nedenle başa çıkacak mekanizmaları edinirken yetişkin desteği önem kazanmaktadır.

STRES VE STRESİN ETKİLERİ

Stres, kişinin bedensel ve ruhsal olarak tehlike altında hissettiği zaman, sınırlarının zorlanması ile oluşur. Stres, bizi zorlayan, kısıtlayan ve engelleyen durumlar karşısında verdiğimiz tepkilerin tümü olarak tanımlanabilir.

Yaşadığımız stres düzeyi arttıkça, belirtiler de sayı ve şiddet olarak artış gösterecektir. Stresin belirtileri dört boyutta ele alınabilir:





da azalması.

Fiziksel: Kaslarda gerginlik, ellerin terlemesi, baş ağrısı, sırt ya da boyun problemleri, sık hastalanma, yorgunluk hissi, hızlı nefes alma, çarpıntı, titreme.

Duygusal: Kaygı, gerginlik, huzursuzluk, korku, utanma.

Düşünel: Kendini eleştirme, odaklanmada ve karar vermede güçlük, unutkanlık, başarısızlık ile ilgili düşünceler.

Davranışsal: Ağlama, sinirlilik, dişleri sıkma, iştah artması ya

STRES KAYNAKLARI

Her öğrencinin günlük yaşamında stres yaratacak pek çok faktör bulunmaktadır. Ancak stres altında olup olmamak kişiden kişiye değişir. Neleri stres kaynağı gördüğünüz ve ne kadar stres yaşadığınız kişiliğinize, olaylara bakış açınıza bağlıdır. Belli bir durumu ya da olayı her insan tehdit edici ya da tehlikeli algılamadığı için stres kişisel bir yaşantıdır.

Stres sadece olumsuz olaylardan değil, olumlu olaylardan da kaynaklanabilir. Stresle başa çıkmanın ilk ve en önemli kuralı hayatımızdaki stres kaynaklarını belirlemekle başlar. Stresle başa çıkmanın en iyi yolu, kişinin kendisinde strese neden olan şeyleri fark edip kontrol altına almasıdır.

Ergenlerin stres yaşadıkları bazı durumları şu şekilde özetlenebilir:

- ✚ Bedeniyle ilgili algısı ve nasıl görüldüğü,
- ✚ Ani yaşam değişimleri,
- ✚ Aile içindeki sorunlar,
- ✚ Sınavlar,
- ✚ Okul değişiklikleri,
- ✚ Aileden birinin kaybı,
- ✚ Ekonomik sorunlar,
- ✚ Akranların ve çevrenin baskısı, ✚ Okul ve toplumsal kurallar vb.

stres stress stress stress stress stress stress stress stress stress stress
stress stress stress stress stress stress stress stress stress stress stress
stress stress stress stress stress stress stress stress stress stress stress
stress stress stress stress stress stress stress stress stress stress stress
stress stress stress stress stress stress stress stress stress stress stress
stress stress stress stress stress stress stress stress stress stress stress
stress stress stress stress stress stress stress stress stress stress stress
stress stress stress stress stress stress stress stress stress stress stress
stress stress stress stress stress stress stress stress stress stress stress
stress stress stress stress stress stress stress stress stress stress stress
stress stress stress stress stress stress stress stress stress stress stress
stress stress stress stress stress stress stress stress stress stress stress
stress stress stress stress stress stress stress stress stress stress stress
stress stress stress stress stress stress stress stress stress stress stress
stress stress stress stress stress stress stress stress stress stress stress
stress stress stress stress stress stress stress stress stress stress stress
stress stress stress stress stress stress stress stress stress stress stress

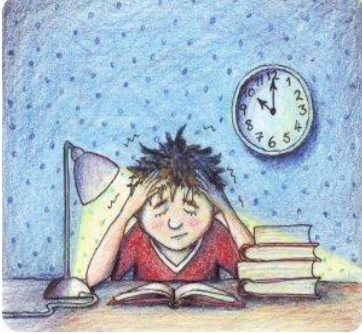


Stress yönetimi için: 88AD.COM

SINAVLAR VE STRES

Öğrencilerin yaşamında sıklıkla kaygı ve stres yaratan durumlardan birisi de **sınavlardır**. Kaygının belli bir düzeyde yaşanması normaldir. Belli bir derecede yaşanan kaygı motive edicidir ve performansın yükselmesine yardımcı olabilir.

Sınav öncesi ve sınav esnasında yapılabilecekler konusunda aşağıdaki öneriler doğrultusunda çocuklarınıza yardımcı olabilirsiniz:



Sınav Öncesi Yapılabileceklerle İlgili Öneriler:

- ✚ Sınav kaygısıyla baş etmenin ilk şartlarından bir tanesi sınava iyi bir şekilde hazırlanmaktır.
 - ✚ Sınava hazırlanmaya erken başlayın. Sınava çalışmayı son ana ertelemeyin.
 - ✚ Sınavdan önce tekrar yapın.
 - ✚ Sınavda kullanacağınız stratejileri önceden belirleyin.
- Olumlu düşünmeye çalışın. Konuların ne kadarını bilmediğinize değil, ne kadarını bildiğinize odaklanın.

Sınav Esnasında Yapılabilecekler İlgili Öneriler:

- ✚ İlk başta belli bir düzeyde gerginlik yaşamanız normaldir.
- ✚ Sınava başlamadan önce birkaç derin nefes alın ve yavaşça bırakın.
- ✚ Rahatladıktan sonra yönergeleri dikkatlice okumaya başlayın.
- ✚ Soruları çözerken diğer öğrencileri gözlemlemeyin. Onların hızlı ya da yavaş olduklarını düşünmek kaygınızı artırabilir.

STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

Stresle başa çıkma stratejisi, bir stres durumu ya da bir güçlükle karşılaşıldığında izlenen yol ya da yöntemdir.

Stresli durumların neden olduğu olumsuz duyguların ve psikolojik uyarılmanın rahatsız edici olması, kişiyi bu durumdan kurtulmaya ya da durumu düzeltmek için bir şeyler yapmaya güdüler. Oluşan güdülenmeyle bireyler, stres karşısında duygularını yöneterek, davranışlarını düzenleyerek, stresin kaynağını azaltarak strese uyum sağlama sürecini yaşarlar. Stresle başa çıkmaya ve stresin olumsuz etkilerini azaltmaya çalışırlar.



Stresle başa çıkabilmek, hem ruh ve beden sağlığını korumak, hem de üretici ve verimli bir yaşam sürdürmek açısından gerekli bir unsurdur. Stresle başa çıkmaktaki amaç, stresin bütününden kaçınmak değildir. Zaten böyle bir durum olanaksızdır. Burada amaç; ne çok az, ne de çok fazla olan optimum (en uygun) stres düzeyini korumaktır.

Stresin düşük dozunun başarıyı artırıcı etkiye sahip olduğunu bilmek, bununla beraber doz arttığında hayatı olumsuz etkileyebileceğinin farkında olmak önemlidir. Ergenlik; kimlik yapılandırmasının devam ettiği ve ben olma kavgasının verildiği, aileye,

topluma karşı çıkılan bir dönemdir. Bu dönemi tanımak ve stres kaynaklarıyla nasıl baş edebileceğini öğrenmesi, ergenin hayata hazırlanmasına ve başarılı olmasına yardım edecektir.

Ergenlik döneminde stresle başa çıkmayı öğrenen ve deneyimleyen ergenler hayatla başa çıkma konusunda daha rahattırlar yani strese neden olan olayları kontrol etme ve çözmeye daha yatkındırlar. Ergenin olumlu ya da olumsuz yapıda olması, ailesinin yaklaşımı ve olaylara bakış açıları, stresi kontrol edip edememesinde çok önemlidir. Ergenin bakış açısını nasıl değiştireceğini öğrenmesi ve bunu yönetebilmesi onu geleceğe hazırlayan çok olumlu bir davranıştır. Stres altındayken kendini suçlama ve cezalandırma ergen için geri dönüşü zor zararlara neden olabilir. Stres altındayken ergenlerin daha duygusal oldukları ve çözümden soruna odaklandıkları bilinir. Dikkati, duygudan duyguyu doğru bir şekilde ifade etmeye ve sorundan çözüm odağına yönlendirmek önemli bir stres kontrolü sağlayacaktır.

Spor ve egzersizler, grup etkinlikleri, bir müzik aleti almak ya da müzikle ilgilenmek, hobiler, problem çözme stratejilerini öğrenmek, ergenler için önemli ve etkili stres azaltma ve kontrol etme yöntemlerindedir. Ergen bu şekilde strese ayıracağı enerji kaçağını durdurmuş ve stresi olumlu bir şekilde yönetmiş olur.

Ergenlerin stresle olumlu bir şekilde baş edebilmelerine ve etkili başa çıkma stratejileri geliştirmelerine yardımcı olmak amacıyla aşağdaki konularda destekleyici olabilirsiniz:

- ✚ Problem zme becerilerini geliştirmek,
- ✚ Sosyal desteklerini güçlendirmek,
- ✚ özgüvenlerini geliştirmek,
- ✚ “Stres ve stresle başa çıkma stratejileri” hakkında bilgi vermek,
- ✚ Fiziksel görünüşleri ile ilgili olan kaygılarıyla baş etmelerine yardımcı olmak amacıyla düzenli ve dengeli beslenmeleri konusunda yardımcı olmak,
- ✚ Fiziksel egzersiz ve spora yönlendirmek,
- ✚ Gevşeme teknikleri ve nefes egzersizleri yaptırmak, öğretmek,
- ✚ Gerçekçi olmayan düşünce yapılarını fark etmelerine ve değiştirmelerine yardımcı olmak,
- ✚ Zaman planlaması konusunda yardımcı olmak,
- ✚ öfkelerini sağlıklı bir şekilde kontrol etmelerine destek olmak vb.

Ergenlik dönemi, becerilerin hızlı geliştiği, diğer yandan tecrübe birikiminin çok daha yavaş olduğu bir dönemdir. Hayata hazır, ancak hazırlıksız olunan bir dönemdir. Gençlerin hayata hazır oldukları zihinsel yetkinlikler, muhakeme becerisi veya pratik problem çözebilme becerisi açısından on iki yaşından sonra biz yetişkinlerden çok daha iyi performansları vardır. Performanslarını değerlendirecek tecrübe birikimi ise henüz oluşmaya başladığı için hazırlıklar tamamlanmamış durumdadır. Dolayısıyla yetişkinliğe hazırlık sürecinde gençlere model ve rehber olmak önem taşımaktadır.

Ortaokul PDR Servisi