



 Yaşamın tümünden zevk almak, mizah duygusunu kaliteli şekilde geliştirerek kendine ve yaşama gülebilmek




 Kişinin kendisiyle olumlu diyalog kurması, olumlu düşünmesi ve ihtiyaç duyduğunda çevresinden sosyal destek alıp duygularını ifade etmesi

 Kendini tanıma ve farkındalığı artırma yolunda çalışmalar yapmak (hedef ve öncelikleri değerlendirme, mükemmelliyetçilikten uzak durma, hata yaptığında kendini affetme)

 Sevilen ve rahatlatıcı müzikler dinlemek

 Hak ve ihtiyaçlarını diğer insanlara açıkça belirterek olumlu stresi kendini geliştirme için fırsat olarak değerlendirme

STRESLE BAŞA ÇIKMADA YANLIŞ YOLLAR

-  Sigara ya da alkol kullanımı.
-  Aşırı yemek yeme ve kontrolsüz alışveriş
-  İçer kapanma ya da aşırı tepki gösterme

Unutmayalım ki dünyayı nasıl gördüğümüz dünyanın nasıl olduğundan daha önemlidir. Olayların kendisi onlara ne anlam yüklediğimizden daha önemli değildir.



BESNİRAM
Yeni Besni Mah.
Kurdini Sok. BEV
İlkokulu Binası
Rehberlik Bölüm
Başkanlığı
Tel: 0416 318 2060



BESNİR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

STRES YÖNETİMİ VE STRESLE BAŞ ETMEDE ETKİLİ YOLLAR

(Öğretmen Broşürü)



STRES; kişinin başatme yeteneğini aşan ya da zorlayan bir durum algılandığında ortaya çıkan otomatik tepkidir.

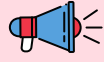
Stres yaratan durumların ortaya çıkması kişinin kontrolünde değildir.

Yapabileceğimiz tek şey; bu insanlar ve olaylar karşısında gösterdiğimiz içsel ve dışsal tepkilerimizi kontrol edebilmek ve onları yapıcı bir şekilde yönetebilmektir.

Stres hayatın olmazsa olmaz bir parçasıdır; önemli olan stresle başa çıkabilme becerisini geliştirebilmektir.

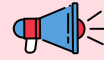


STRESLE BAŞA ÇIKMADA ETKİLİ YOLLAR

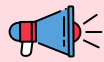


Problem Çözme Becerilerinizi Geliştirin.

- 1.Problemi Saptama
- 2.Seçenekleri Listeleme
- 3.Bir Çözüm Yolu Sunma
- 4.Eyleme Geçme
- 5.Sonuçları Değerlendirme



Etkili Zaman Yönetimi Konusunda Kontrol Sahibi Olun(Planlama-Öncelikleri Belirleme-Uygulama)



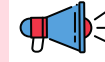
Kişilerarası iletişimin uygun ve etkili olması(etkili mesaj yollama-ben dilini kullanma-etkili dinleme-atılđanlık)



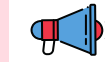
Kişinin Kendisine Uygun Bir Spor , Egzersiz ya da Hobiyi Seçerek Yeterli Düzeyde Yapması



Aşırı genellemelerden kaçınıp tek bir olaydan hareketle, bütüne yönelik olumsuz düşünceler ve bilişsel çarpıtmalar geliştirilmemelidir.



Doğru nefes alma ve aşamalı kas geuşeme teknikleri öğrenmek (Çiçek koklar gibi derin ,uzun ve yavaş nefes almak,nefes alırken karnın şişmesi, nefes verirken karnın inmesi ve sürecin tekrarı)



Dengeli bir hayat yaşamak (fiziksel ihtiyaçlar,iř-okul,sosyal ilişkiler,psikolojik ihtiyaçlar)

