



**HAKKARİ
MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**

OTOKONTROL

Gelişim Alanı:	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı:	Stresle Baş Etme
Kazanım/Hafta:	Birey stresle baş etmede uygun yöntemleri kullanır.
Süre:	60 dakika
Araç-Gereçler:	<ol style="list-style-type: none">1. Grup üye sayısı kadar pet bardak2. Grup üye sayısı kadar boş kağıt3. Kavanoz veya Kutu4. Isınma Etkinliği5. Etkinlik Bilgi Notu (Ek 1)
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	<ol style="list-style-type: none">1. Etkinlik bilgi notu grup sayısı kadar çoğaltılır.2. Etkinlik bilgi notu gözden geçirilir.3. Oturma planı gruba uygun olarak düzenlenir.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<p>1- Öğretmenlere stresle baş etme etkinliğinden önce bir ısınma etkinliğini yapacağınızı söyleyin ve ayağa kalkarak bir daire oluşturmalarını isteyin.</p> <p>Şu yönergeyi verin:</p> <p>Sayın grup üyeleri, her birinizin elinde birer karton bardak bulunmaktadır. Elinizde bulunan bu bardakları benim komutumla birlikte sağınızdaki ve solunuzdaki kişiye size ifade edeceğim kural dâhilinde vermelisiniz. Oyun kuralımız şu şekilde olacaktır: Bir kere el çırtığımda elinizdeki bardağı hızlı bir biçimde sağınızdaki grup arkadaşınıza vermeli, soldan gelen bardağı almalısınız. İki kere el çırtığımda ise tam tersi şekilde bardağı solunuzdaki grup arkadaşınıza vermeli, sağdan gelen bardağı almalısınız. Burada önemli nokta hızlı olmak ve konsantrasyonumuzu yüksek düzeyde sağlayabilmektir. El çırtıktan sonra elinizdeki bardakları inceleyeceğim, her birinizin elinde birer bardak olmalıdır. Elinde birden fazla bardak bulunan, hiç bardak bulunmayan veya bardağını düşüren grup üyesi oyun dışı kalır. Oyunu sonuna kadar devam ettirebilen 2 kişi oyunu kazanır.</p> <p>2- Uygulayıcı tarafından öğretmenlere aşağıdaki açıklama yapılır.</p> <p><i>“Herkesin hayatında stres kaynakları vardır. Okulda, evde, arkadaş çevrenizde birçok stres kaynağı ile karşı karşıya kalabilirsiniz. Bu stres kaynakları bazen bizim omzumuzdaki yükler gibi görünebilir. Siz de kendi hayatınızdaki stres kaynaklarını düşünün ve önünüzdeki kâğıda kendi omuzunuzdaki yükleri yazınız.”</i></p>

	<p>3- Bugünkü etkinliğin amacı stresle baş etmede uygun yöntemler kullanmak olduğu açıklanır.</p> <p>4- Etkinlik Bilgi Notu dağıtılır ve okumaları için 5 dakika süre verilir (Ek-1).</p> <p>5- Güvene dayalı ve verimli bir etkinlik için gizliliğin sağlanması gerektiğini ifade edilir. Gizliliğe dair bilgilendirme sağlanmalıdır.</p> <p>6- Aşağıdaki yönerge verilerek etkinlik devam ettirilir: <i>“Şimdi herkes ‘Stres kaynaklarını ’ yazdıktan sonra kâğıdı katlayıp kavanozun içine atacak. Herkes bu işlemi yaptıktan sonra kavanozun içindeki kâğıtlar karıştırılarak herkes içinden rast gele bir kâğıdı seçecek. Seçtiği kâğıdı yüksek sesle gruba okuyacak. Grup notta çıkan stres kaynaklarına yönelik yöntemler sunacak”. Bu işlem kavanozdaki kâğıtlar bitene kadar devam edecek.</i></p> <p>7- Aşağıdaki tartışma sorularıyla etkinlik devam ettirilir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stres durumlarında günlük hayatınızda sizin farklı olarak kullandığınız baş etme yöntemleriniz var mı? Bizimle paylaşır mısınız? • Çeşitli stresle baş etme yöntemleri bilmek ve uygulamak size ne kazandırır? <p>8- Tartışma soruları tamamlandıktan sonra etkinlik aşağıdaki açıklama yapılarak sonlandırılır: <i>“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.”</i></p>
Kazanımın Değerlendirilmesi:	<p>1- Öğretmenlerin 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 öğrenciye veya aile bireyleriyle paylaşmaları istenebilir.</p>
Uygulayıcıya Not:	<p>1. Etkinliğin tamamlanması için ek süre verilebilir.</p> <p>2. Grup çalışması sırasında öğretmenlerin birbirini desteklenmesi sağlanılabilir.</p>
Etkinliği Geliştiren:	Kamuran VURAL

STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

➤ 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. Aldığımız nefesi karnınıza doğru itin, biraz içerde tutun. Nefesi aldığımız sürenin iki katı sürede verin. Omuz ve boyun kaslarınızı olabildiğince gevşetin.

Solunum egzersizlerini otobüs beklerken vb. yerlerde de kolayca yapabilirsiniz.

➤ 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 yaşadığımız korku, kaygı, tedirginlik, kızgınlık gibi duygular üzerinde yoğunlaşabilirsiniz. Stres yaşadığımız durumlarda düşüncelerinizde aşağıda verilenlere benzer çarpıtmalar yapabilirsiniz.

- “Ya hep ya hiç” türü düşünme: “Bu sınavdan ya geçirim ya da hayatım kararır.”
- Aşırı genelleme: “Matematikten hiçbir zaman iyi not alamam.”

- Zihinsel süzgeç: “Bu hafta sonu sınav var. Ailemin yanına gidemeyeceğim. Zaten çalışmıyorum. 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 kızılıyordu.”

➤ **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; üretilmeyen, iki defa kullanılmayan, durdurulamayan, uzatılamayan, geri getirilemeyen, depolanamayan, yetmeyen, onarılmayan, yerine başka şey konulamayan, devredilemeyen, herkesin eşit olarak sahip olduğu, boşa harcanabilen, değerlendirilebilen, zıyan 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**