

"Stres" kavramını ortaya atan ilk kişi, Kanadalı hekim ve endokrin uzmanı olan Hans Selye'dir. Selye (1956) stresi, "**bedenin, kendisine yönelik herhangi bir baskıya verdiği tepki**" şeklinde tanımlamıştır. Bir diğer tanımda stres, kişinin kendisiyle çevresi arasındaki dengeyi bozan ve kişinin dengesini korumak veya sağlamak için daha çok çabalamasına yol açan içsel veya dışsal herhangi bir unsur olarak tanımlanmaktadır.

Klinik deneyimler ve araştırmalar bebeklik, çocukluk ve ergenlik gibi farklı gelişimsel düzeylerde bazı kaygıların yaygın olduğunu göstermiştir. Çocuklarda stres durumlarının başlaması ve artması sıklıkla stresli yaşam olaylarının etkisiyle olmaktadır. Çocukların bu olaylara verecekleri tepkiler yaşlarına, muhakeme yeteneklerine, sosyal desteklere, kişilik özelliklerine göre değişiklik göstermektedir.



STRES TÜRLERİ

1) Akut Stres: Tüm stres biçimleri arasında akut stres en yaygın olanıdır, bu stres modeli genellikle her birimizin karşılaştığı günlük talep ve baskılardan kaynaklanır.

2) Epizodik stres: Kişinin çok sık akut strese maruz kalması yaşamını düzensiz ve kaos haline çevirmektedir, bu durumda kişinin sık sık yaşadığı dönemsel stres Bu kişiler, sürekli telaş halinde kaba, sinirli ve saldırgan bir tutum halindedirler.

3) Kronik stres, akut stres gibi heyecan verici ya da uyarıcı özellikler taşımamakta, kişinin bedeni, yaşamı ve akıl sağlığı için oldukça tehlikeli ve sağlıksızdır.

Stres Belirtileri

- Psikolojik**
 - *İçinde bir boşluk hissetme
 - *Hayatın anlamının kaybolması
 - *Suçluluk duygusu
 - *Diğer bireylere düşmanlık
- Zihinsel**
 - *Konsantrasyon güçlüğü
 - *karar vermede güçlük
 - *unutkanlık
 - *mizah anlayışı kaybı
 - *düşük verimlilik
 - *iş kalitesinde düşüş
 - *hatalarda artış
- Sosyal**
 - *Bireylere karşı güvensizlik
 - *başkalarını suçlamak
 - *randevulara gitmemek
 - *bireylerde hata bulmaya çalışmak
 - *haddinden fazla savunmacı tutum
 - *birçok kişiye birden dargın olmak
- Duygusal**
 - *Duyguların sık sık değişmesi
 - *kırgınlık
 - *depresyon
 - *üzüntü
 - *sık sık kabus görme
 - *sakinleşememe,
 - *ümitsizlik duygusu
 - *aşırı ağlama
 - *heyecan duyamama
- Fiziksel**
 - *Çarpıntı
 - *baş ağrısı
 - *mide, bağırsak bozukluğu
 - *sindirim zorluğu
 - *gürültüye, sese karşı aşırı duyarlılık
 - *Düzensiz Uyku
 - *bitkinlik
 - *mide krampları
 - *boyunda, ensede, belde sırta ağrı, gerginlik, kasılma ve eklem ağrıları



Üstün yetenekliler genellikle normal gelişim gösteren akranlarıyla benzer stres tepkileri gösterirler; ancak farklı bilişsel kapasiteleri sebebiyle bu çocukların kendilerine özgü stres kaynakları geliştirebilecekleri de dikkate alınmalıdır. Hatta üstün yeteneklilerin sahip oldukları özelliklerden dolayı normal gelişen bireylerden daha yüksek stres yaşayabildikleri belirtilmekle birlikte; aynı zamanda üstün yetenekli olmanın kendi başına soruna yol açmayacağı da belirtilmektedir.



Çocuklarda Genel Olarak Görülen Belirtiler;

- Konsantrasyon güçlüğü,
- Agresiflik, tahammülsüzlük, aşırı bağımlı olma hali gibi dav değişiklikleri,
- Akademik başarıda düşüş,
- Okula gitmeyi reddetme,
- İçe kapanma, sessizleşme,
- Korkuların artması,
- Sürekli olan endişe hali,
- Tırnak yeme, tırnak koparma,
- Geceleri alt ıslatma,
- İştahta azalma veya artma,
- Nedeni olmayan fizyolojik ağrılara dair şikayet etme,
- Uyku bozuklukları

Çocuklarda Stresin Nedenleri

- *Anne-baba tutumları
- *Çevresel faktörler
- *Aile içinde ani olan değişiklikler (boşanma, kayıp, taşınma, kardeş doğumu vs gibi)
- *Akran zorbalığı
- *Travmatik olaylar
- *Kaygılı bir yapıya sahip olmak
- *Akademik baskı
- *Olumsuz etki yaratabilecek görsel, işitsel medya içeriğine maruz kalma (oyun, film, fotoğraf, ses kaydı.. vs)



Stres Türleri ve Stresin Çocuk Üzerindeki Etkisi



STRES OLUŞTURAN İRRASYONEL(AKIL DIŞI) DÜŞÜNCELER

1. **Filtrelemek:** Bir olayın olumlu yanlarını filtreleyerek sadece olumsuz yanlarını almak.
2. **Siyah-Beyaz Düşünmek:** En iyisinin yapılmadığı her durumun bir felaket olduğuna inanmak.
3. **Aşırı Genellemek:** Bireyin kendisine ilişkin olumlu ve olumsuz durumları genellemesi.
4. **Doğrudan Sonuca Zıplamak:** Sebebini bilmeden çıkarımlarda bulunmak
5. **Felaketleştirmek:** Bir durumun olumsuz sonuçlarını aşırı derecede abartıp, "korkunç" olarak değerlendirmek.
6. **Kişiselleştirmek:** İnsanların çevrelerindeki birçok olayı kişisel olarak algılaması.
7. **Her Şeyin Kontrolünde Olması Gerektiğine İnanmak:** Kişinin olayların kendinden bağımsız gelişebildiğini kabul etmeyip her şeyi kontrol etmeye çalışması.
8. **Adaleti Sağlamalıyım Yanılgısı:** Kişinin günlük olayları adil olup olmadığı şeklinde değerlendirmesi ve adaletin olmadığı durumlarda suçluluk ve öfke hissetmesi.
9. **Suçlamak:** Olan biten her şeyin sorumlusunun başkalarının olduğunu, kendisinin hiçbir payının olmadığına inanmak.
10. **"-meli, -malı" Düşünme Tarzı:** Kişinin olayları hep beklediği biçimde olması gerektiğini düşünmesi.
11. **Duyusal Anlamlandırmak :** Kişi nasıl hissediyorsa tüm gerçekliğinin o olduğuna inanması.
12. **Değiştirebileceğine İnanma Yanılgısı**
13. **Etiketlemek:** Kişinin kendisini sadece mevcut durumla yargılaması ve etiketlemesi.
14. **Her Zaman Haklı Olduğuna İnanmak**
15. **"Bu Benim Sınavım" Yanılgısı:** Kişinin kendisini geri plana atarak sürekli karşısındaki insan için çaba göstermesi ve bu şekilde en iyi ödülü hak ettiğine inanması.

Üretken bir şey yapmak, duygusal stresi azaltmanın harika bir yoludur. Aklınızı üretken bir şey yapmaya ikna edin." Ziggy Marley.

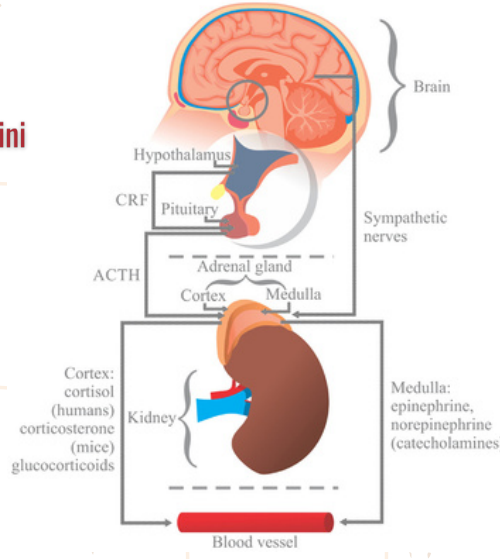


Stres hayatınızı olumlu yönde etkileyebilir mi?

İnsanların bakış açılarına göre stresin etkileri değişebiliyor.

1. Stres, performans artırıcı nöron üretimini yükseltebilir.
2. Stres patlaması bağışıklık sistemini güçlendirebilir.
3. Stres, insanların daha sosyal olmasını sağlayabilir.
4. Stres öğrenmeyi artırabilir.
5. Stres hafızayı güçlendirebilir.
6. Stres, içgüdüleriyle bağlantıya geçmenizi sağlayabilir.

KAYNAK: Psikolog Kelly McGonigal, TED



STRES ANINDA HORMANLAR

Stres durumunda katekolamin de denilen adrenalın ve noradrenalin, kortizol, endorfinler, büyüme hormonu, prolaktin ve testosteron hormon düzeylerinde değişiklikler görülebilir.

Beyinde bulunan hipotalamus bölgesi böbrek üstü bezlerini uyararak adrenalın ve kortizol hormonlarının kana salınmasını sağlar.

Bu hormonlar da kalp hızını, solunum sayısını, kan basıncını ve metabolizmayı artırarak kasların daha fazla kanlanmasını sağlayarak vücudun harekete hazır hale gelmesini sağlar. Göz bebekleri genişlerken kan şekeri yükselir. Vücut sıcaklığını kontrol altında tutmak amacı ile terleme olur.

Böylece strese cevap olarak vücut uyanık tutularak her an harekete geçmeye hazır bekler.

Stres mi kaygı mı?

Stres ve kaygı arasında ince bir çizgi vardır. Her ikisi de duygusal tepkilerdir ancak stres, tipik olarak harici bir tetikleyiciden kaynaklanır. Tetikleyici kısa vadeli olabilir, Mesela bir ödevin son teslim tarihi, yaklaşan sınavlar veya sevilen biriyle edilen kavga gibi

Öte yandan kaygı/anksiyete; bir stres etkeni olmadığında bile geçmeyen, ısrarcı, aşırı endişelerle tanımlanır.

Anksiyete, stresle neredeyse aynı semptomlara yol açar: uykusuzluk, konsantrasyon güçlüğü, yorgunluk, kas gerginliği ve sinirlilik.



KARİKATÜR ZAMANI



Altın Öneriler

- Çocuklarınızla sağlıklı bir iletişim kurun. Dinleyin ve onunla sık sık konuşun.
- Sevginizi hissettirin, kızdığınızda bağırmanın ve duygularınızı yapıcı şekilde ifade edin.
- Empati yapın, Ben Dilini kullanın. Suçlayıcı, yargılayıcı ve aşağılayıcı şekilde konuşmayın.
- Ailenizle birlikte kaliteli vakitler geçirin. Sosyal-Sanatsal-Kültürel-Sanatsal-Sportif etkinliklere katılın.
- İnternet, Ekran, Oyun Bağımlılığından onu koruyun. Arkadaşlarıyla sosyalleşmesini sağlayın.



5 ADIMDA STRESTEN UZAKLAŞMAK

- 1.BELİRLEYİN:** Stresinizin sebebini tespit edin
- 2.ÖNLEYİN:** Stresin kaynağını ortadan kaldırın
- 3.DEĞİŞTİRİN:** Kaynağı değiştirin
- 4.UYUMSAĞLAYIN:** Beklenti ve tutumunuzu değiştirin
- 5.KABULEDİN:** Stresi kabul etmek baş etmeye çalışIN

STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

- Verimli Zaman Yönetmek
- Aşırı Genellemelerden Kaçınmak
- Problem Çözme Teknikleri Kullanmak
- Kişiler Arası İlişkileri Geliştirmek
- Sosyal Etkinlikleri Geliştirmek
- Dengeli Beslenmek
- Gevşeme Egzersizleri Uygulamak
- Olası Durumu Zihinde Canlandırmak
- Başa çıkmak güçleşince, sınırlarınıza yüklenmek yerine çevreden veya bir uzmandan yardım isteyin.



Stresle Başa Çıkmada Etkili Olmayan Yöntemler

- Madde Bağımlılığı
- Aşırı Yemek Yemek
- Kontrolsüz Alışveriş
- İçe Kapanmak
- Aşırı Tepki Göstermek
- Biriktirmek

EVİNİZDE GÜNLÜK OLARAK BELİRLEYECEĞİNİZ "OKUMA SAATI" ÇOCUKLARINIZA KİTAP SEVGİSİ AŞILAMAYI VE OKUMA ALIŞKANLIĞINI DESTEKLEMİYİ AMAÇLAR.

HAFTALIK OLARAK BİRLİKTE YAPILACAK SINEMA GECESİ ETKİNLİĞİ VE FİLM ANALİZİ BAĞLARI GÜÇLENDİRİR.



AYIN KİTABI: Haluk Yavuzer, Ana-Baba Okulu

AYIN FİLM ÖNERİSİ: Umudunu Kaybetme

(The Pursuit of Happyness)- [AİLECEK İZLENEBİLİR]

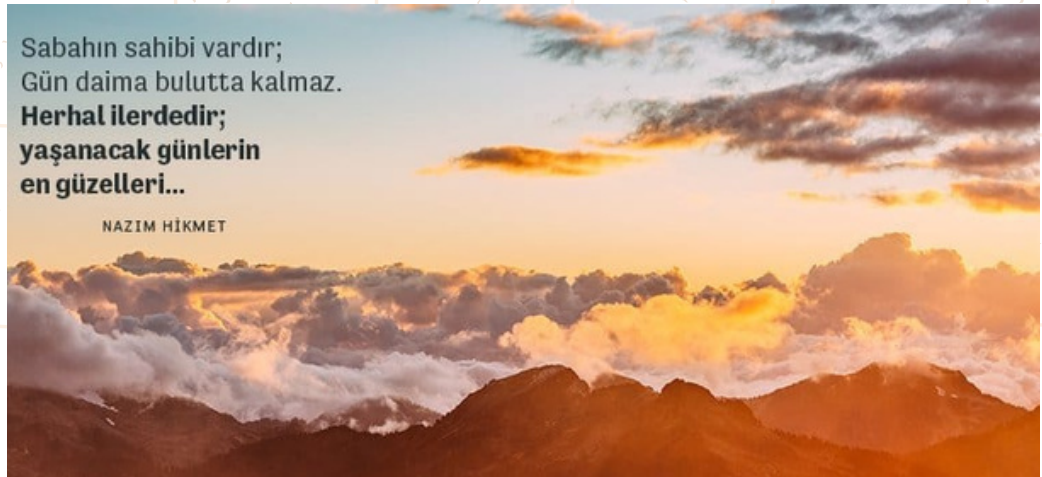


Biliyor muydunuz?

2 Kasım-Dünya Stres Farkındalık Günüdür.

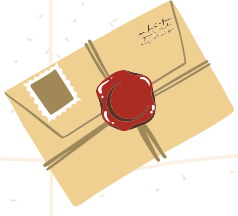
Sabahın sahibi vardır;
Gün daima bulutta kalmaz.
Herhal ilerdedir;
yaşanacak günlerin
en güzelleri...

NAZİM HİKMET



Mutlak inzivaya çekilmek stresi ortadan kaldırmaz, aksine bunun kendisi başlı başına bir strestir. Yalnızlık, hastalıkların üreyebileceği en uygun ortamdır.

Irvin D. Yalom



BİLSEMLİ BİR ÖĞRENCİDEN MEKTUBUNUZ VAR!

“ÇOCUKLUK” *

İnsanlık kendi evrelerinden en önemli evresi olan çocukluk evresini hiç umursamıyor. Çocukluğu, oyun oynanan, ödev yapılan, ders çalışılan, hiçbir derdin olmadığı, en rahat bir evre olarak görüyor. Farkında değiller ki dünyanın en saf ve temiz varlığı çocuk, kişiliğini oluşturabilmek için sırf sizi örnek alıyor. Sizden duydukları ve gördüklerini ileride uygulayacak ve sizin kopyanız olacak çocuklar bildiğiniz ve düşündüğünüz gibi değil.

Çocukluk, hayatın en sıkıntılı ve önemli evresi; çünkü bu dönem onun davranış ve düşüncesinin temellerinin atıldığı bir dönemdir. Bütün bir yaşamın temelleri bu dönemde atılır. “**Kim demiş ki çocuk küçük bir şey/O belki en büyük şey**” Diyen şairi haklı bulmamak mümkün değil.

Dışarıdan bakınca çok küçük görülen çocuk, yaşamın en zor zamanını yaşar. Çelişkilerle doludur. Kendine uyan modeli bulmakta zorlanır. Merakları bazen sinirlerini bozar, bazen takıntılılarıyla uçurumların kenarına kadar sürüklenir. Bütün bunlar bilmeden ve istemeden gerçekleşir. O saf kalpteki tek dilek herkesin mutlu olmasıdır. Büyüklerin yanlışları her zaman onların canını sıkar.

Samimiyetsizlikler ve önemli görünmemek en çok çocukların canını sıkar.

Onların yüzlerinde hainlikten eser yoktur ve onların yüzleri her türlü bilmişlik ve sinsi gülüşten uzaktır. Tamamen her türlü kötülükten ve sahtelikten arınmış yüz, çocuklarda vardır. Gülümsemelerinin altında o kadar acı, o kadar sorun gizlidir. Büyüklerin dertlerinden bile zor ve çözümsüz bir durumdur bu. Aslında en zor devre, işte büyüklerin sezemedikleri bu devredir. Büyük fırtınanın yıldırımları bu dönemde düşer, ilk dalları kıran rüzgâr bu dönemde eser, o can yakan ilk acı bu dönemde yakmaya başlar.

Bir çocuğa inanmamak doğru olmaz. Çocuklara inanmayanlar hayata karşı güvensizdirler. Dürüst insanların, çocukluğunda büyüklerden iyi bir terbiye aldığından hiç kuşkunuz olmasın.

Çocukluk hayatımızın ne olursa olsun yine de en zevkli zamanıdır. Kendimizi keşfettiğimiz, kendimiz gibi davrandığımız, yaptıklarımızı gizlemediğimiz tek zaman... **Kısaca hayatımızı tam tamına yaşadığımız tek evre...** Büyükler bunu küçük görmemelidir.

Mine,10 yaş

Ahmet Bildiren'in "Üstün Yetenekli Çocuklar" kitabından alınmıştır.

Aylık olarak yayımlanacak bültenimiz şimdilik bu kadar...

Size ve çocuklarımıza keyifli bir eğitim dönemi diliyoruz. Herhangi bir soru, öneri veya endişeniz varsa, lütfen bizimle iletişime geçmekten çekinmeyin.

@bursabilsem

