

Fark Yaratacak Öğretmenlerimize;
**DUYGUSAL DAYANIKLILIK VE
STRES YÖNETİMİ**

Kübra Özcan & Yaren Nur Korkmaz



BİZ KİMİZ?



Kübra Özcan
Psikolog | Eğitimci

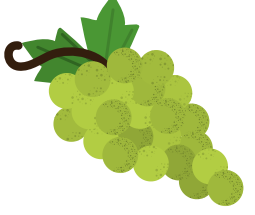


Yaren Nur Korkmaz
Psikolog | Eğitimci

KAYNAŞALIM:)



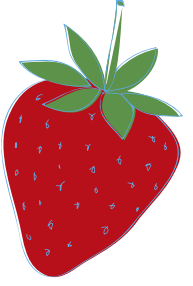
Şuan nerede olmak isterdin?



En sevdiğiniz mevsim nedir?



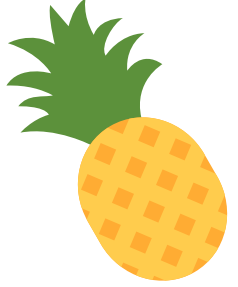
Çocukken ne olmak istiyordun?



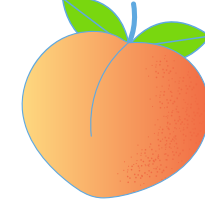
En sevdiğin yemek nedir?



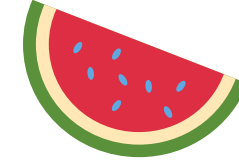
En sevdiğin özelliğin nedir?



Bir özel güce sahip olsan bu ne olurdu?



Seni en iyi tanımlayan sıfat nedir?



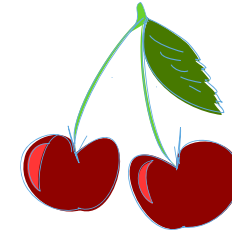
Uzay boşluğu mu? Denizin dibi mi?



Kendini 3 kelimeyle nasıl tanımlarsın?



**Tek bir renk giyinmek zorunda olsan
bu ne olurdu?**





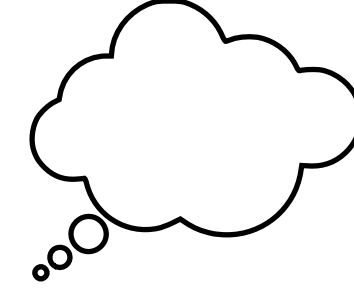
AJANDA

- Stres Nedir?
- Stres Nasıl İşler?
- Stres Kaynakları
- Bilişsel Çarpıtmalar
- Duygusal Dayanıklılık Nedir?
- Duygusal Dayanıklılığın 3 Sac Ayağı
- BASIC PH





BİRAZ DÜŞÜNELİM



Yoğun stres altında kaldığınız, sizi zorladığını düşündüğünüz olayları gözden geçirin. Bizimle paylaşabileceğiniz herhangi bir olayda nasıl tepkiler verdiniz? Nasıl baş ettiğinizi düşünüyorsunuz?



STRES NEDİR?

- Stres, kişinin fiziksel ve ruhsal sağlığının tehdit edilmesi ve bu sınırların zorlanması gibi durumlarda ortaya çıkan fizyopsikolojik bir tepkidir.
 - Öznel bir olgudur.
 - Değişkenlik gösterir.
 - Optimal düzeyde stres olumludur.



STRES NASIL İŞLER?

- Stres, bedenin potansiyel tehlike veya sorun gibi algıladığı bilgiye verdiği doğal bir tepkidir.
- Teorik olarak bu yararlı bir tepkidir, düşmanca ortamlarda hayatta kalmamızı sağlar.
- Stresi azaltmak için farkındalık

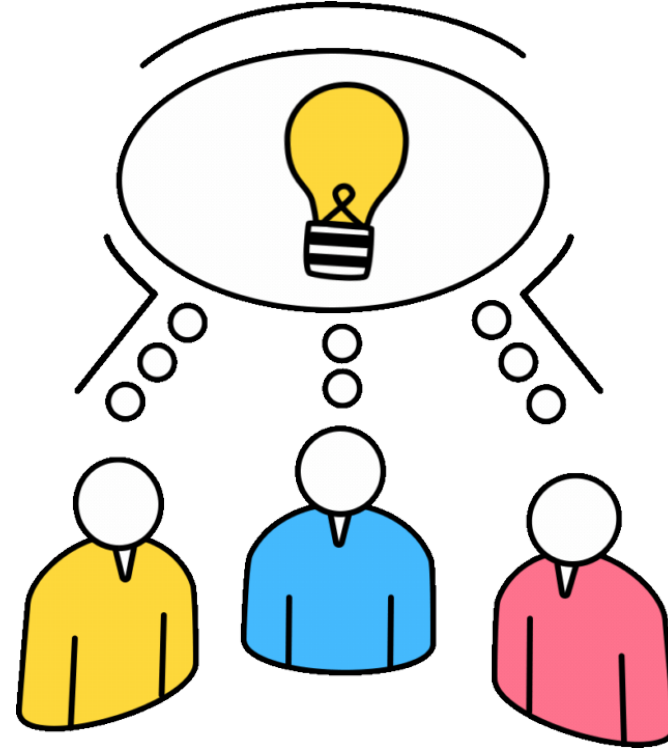
NEDİR BU STRESİN KAYNAKLARI?

Yaşadığımız sorunun kaynağını bilirsek müdahalesi daha sağlam olur.

Fiziksel

Sosyal

Bilişsel



Peki hiç düşündük mü stres kaynaklarınız acaba neler?



BİLİŞSEL ÇARPITMALAR

Bilişsel çarpıtmalar beyninizin gerçeği yansıtmayan bağlantılar kurması, düşünmedeki sistematik hatalardır. Bizi olaylardan ziyade, olay ile ilgili düşüncelerimiz üzer.



1. Keyfi çıkarsama

Destekleyici kanıtlar olmaksızın ya da gerçekte tersine kanıtlar olduğu durumda bile belli bir sonuca ulaşmaktır.

- Aslında bir çok alanda bir şeyler yapabildim ama öyle hissediyorum ki ben başarısız biriyim.

2. Seçici soyutlama (zihinsel filtreleme)

Resmin tamamını görmek yerine olumsuz bir detaya aşırı dikkat etmedir.

- Çok iyi bir sunumdu ancak zamanlamaya dikkat et denilen kişinin “benim çalışmamdan memnun olmadılar” diye düşünmesi.

3. Aşırı genelleme

Mevcut durumun çok ötesinde kapsamlı negatif bir sonuca ulaşmaktır.

- Bu tür şeyler hep benim başıma gelir.

4. Büyültme ve Küçültme

Bir şeyi normalden daha fazla veya daha az önemli görmektir. Bu düşünce hatasını yapan kişiler kendi yaptıklarını küçük, yapamadıklarını büyük görürler.

- İyi bir notu herkes alabilir.

5. İkili Düşünme (Hep ya da Hiç biçiminde)

Her türlü deneyim ve yaşantının iki uç bağlamında değerlendirilmesidir. Siyah ve beyaz, kutuplaştırılmış ya da ikiye bölünmüş düşünce de denir.

- Ben tamamen başarılı değilsem, başarısız biriyim.

6. Kişiselleştirme

Kişinin kendisiyle çok az ilgili ya da ilgisiz olumsuz olayı kendisiyle bağlantılaması ve olayın olumsuz sonuçlarından kendisini sorumlu tutmasıdır.

- Toplantıya birisi gelmediğinde “ben varım diye gelmedi” diye düşünmesi gibi.

7. Felaketleştirme

Olası diğer sonuçları hesaba katmaksızın geleceği hep olumsuz olarak öngörmektir.

- Heyecandan tek bir kelime bile edemeyeceğim

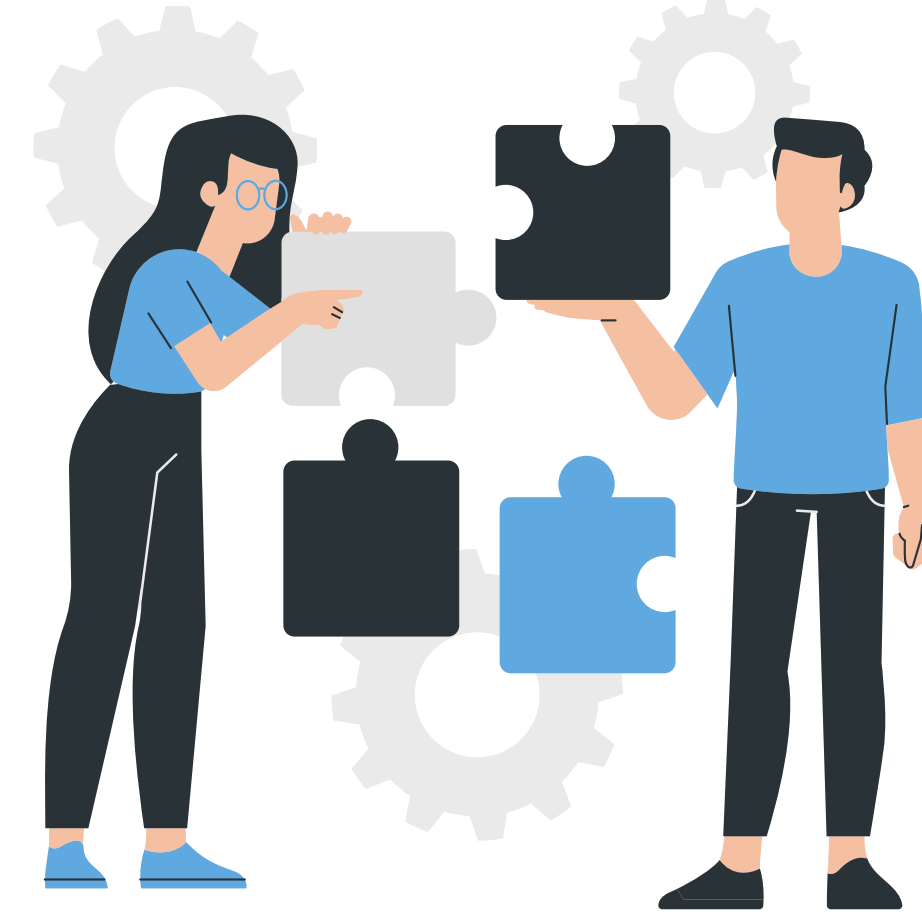
8. Etiketleme

Kişinin kendisine ve diğerlerine genel etiketler yapıştırması ve bütün durumu bu nitelimenin ışığında değerlendirmesidir.

- Ben hep kaybeden biriyim. Sen çok şanssız bir insansın.

Grup Çalışması

Grup arkadaşlarımızla birlikte bilişsel çarpıtmalara örnekler yazalım. Bu bizim deneyimleriniz olabileceği gibi çevremizdeki herhangi birinin de olabilir.



Bi' ARA?



Molaya küçük bir soru: Yoğun stres altında olmasına rağmen kişileri ayakta tutan, hayata dört elle sarılmalarına imkân veren en önemli özellikleri sizce nedir?

DUYGUSAL DAYANIKLILIK

Duygusal dayanıklılık stresin olumsuz etkilerini azaltan, uyumluluğu destekleyen ve iyi hissetmenize yardımcı bir kişilik özelliği olarak görölmektedir.





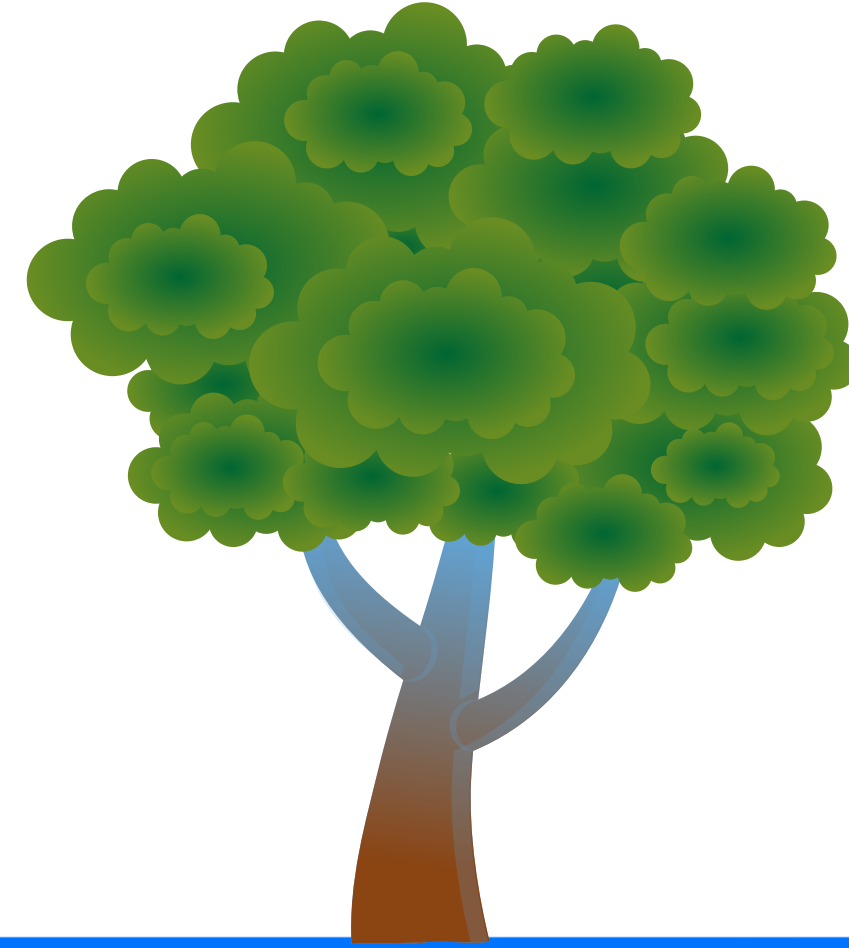
**"Esneyen bambu direnen meşeden
güçlüdür."**



Fırtınalar, yağmurlar, zor anlar olur. Peki siz bu anlarda bambu gibi mi davranırsınız meşe gibi mi?



&



ve iyi haber!



Genetik özelliklere odaklanarak yapılan bazı eski araştırmalar dayanıklılığın doğuştan gelen bir özellik olduğu ileri sürüyordu fakat müjdem i isterim!

Son yapılan çalışmalar psikolojik dayanıklılığın öğrenilebilir bir kişisel özellik olduğunu ortaya çıkarmıştır.

DUYGUSAL DAYANIKLILIĞIN SAC AYAKLARI

Esneklik

Kabul

Çözüm Odaklı
Yaklaşım

Grup Çalışması



Deneyimlerimizden yola çıkarak her bir sac ayağını örneklendirelim.

yönderle
akademi



yönderle
akademi

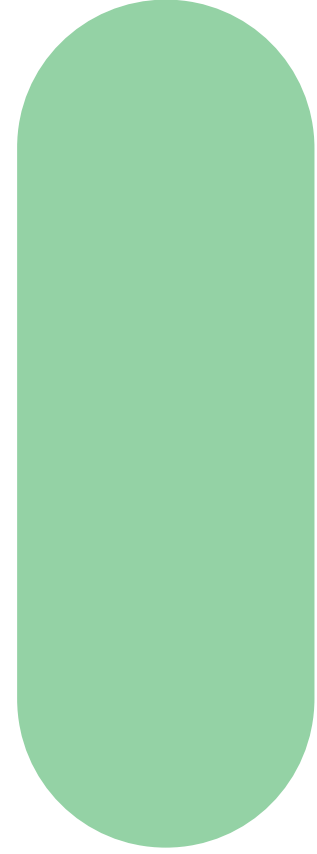


Beliefs



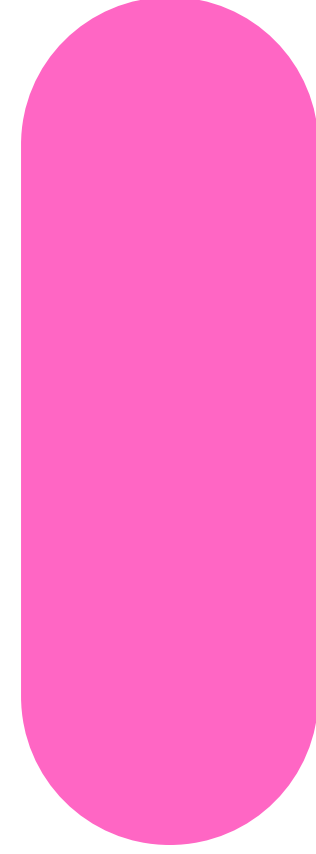
İnançlar

Affects



Duygular

Social Interaction



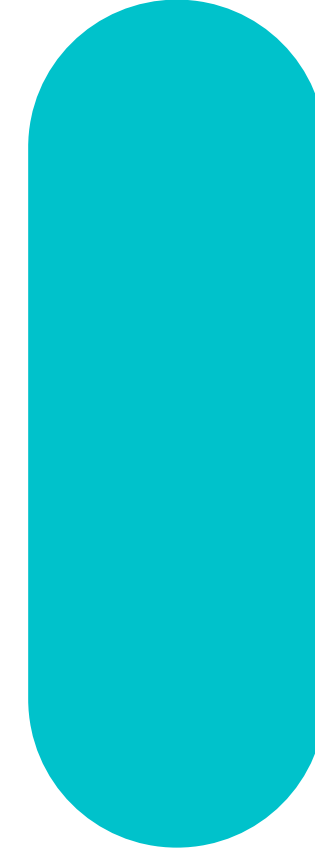
Sosyal Destek

Imaginative



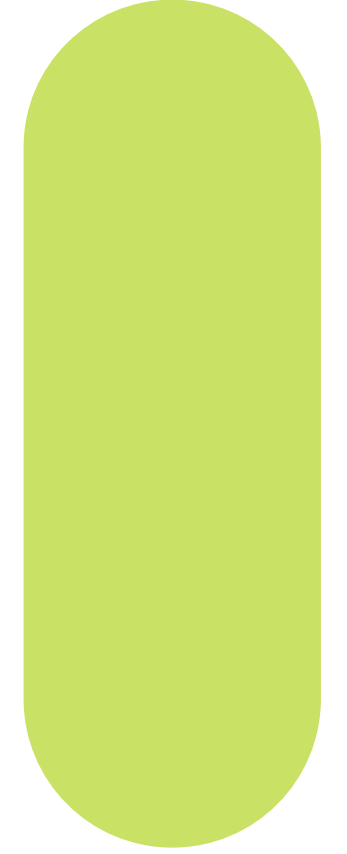
Hayal Gücü ve
Yaratıcılık

Cognitive



Biliş ve
Düşünce

PHysiological



Fiziksel
Aktivite

BASIC PH

Beliefs (İnançlar)

- Dini inançlar
- Sosyal ideolojiler
- Değer sistemleri
- Duruma anlam yükleme
- Kendimize olan güven ve inancımız



Affect (Duygu)

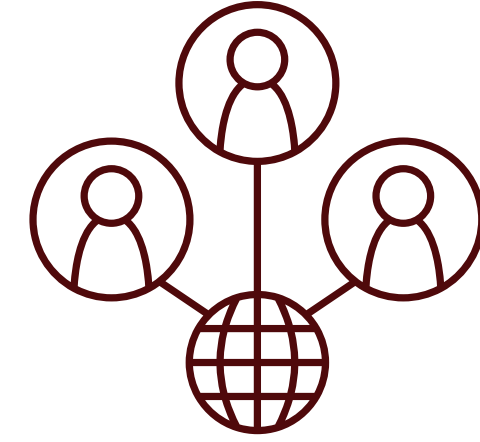
- Korku
- Öfke
- Üzüntü



- Duyguları fark etmek, diğer içsel kanallarımızla etkileşimlerini görerek köprü kurmak için de bir kapı görevi görebilir.

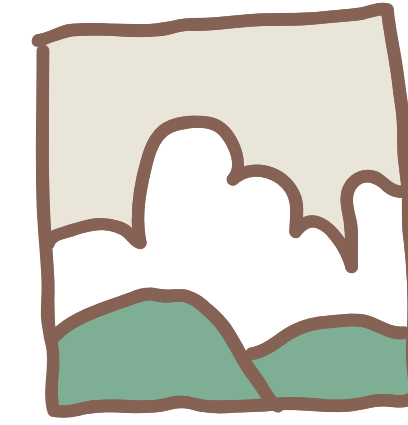
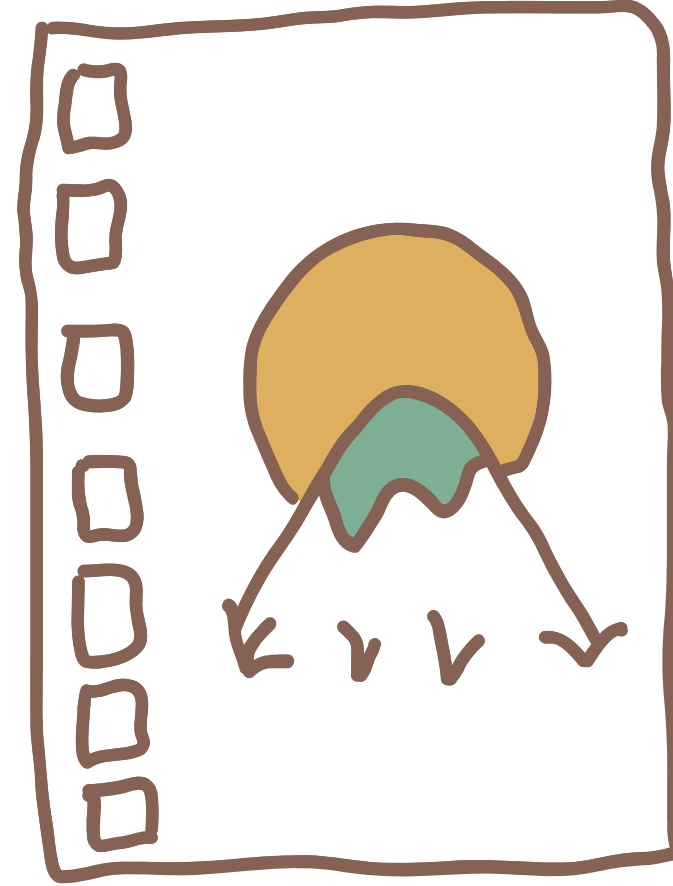
Social Interaction (Sosyal Destek ve Dayanışma)

- Bir gruba ait olma
- Sosyal rollerinin gereklerini yerine getirme
- Destek alma ve destek verme



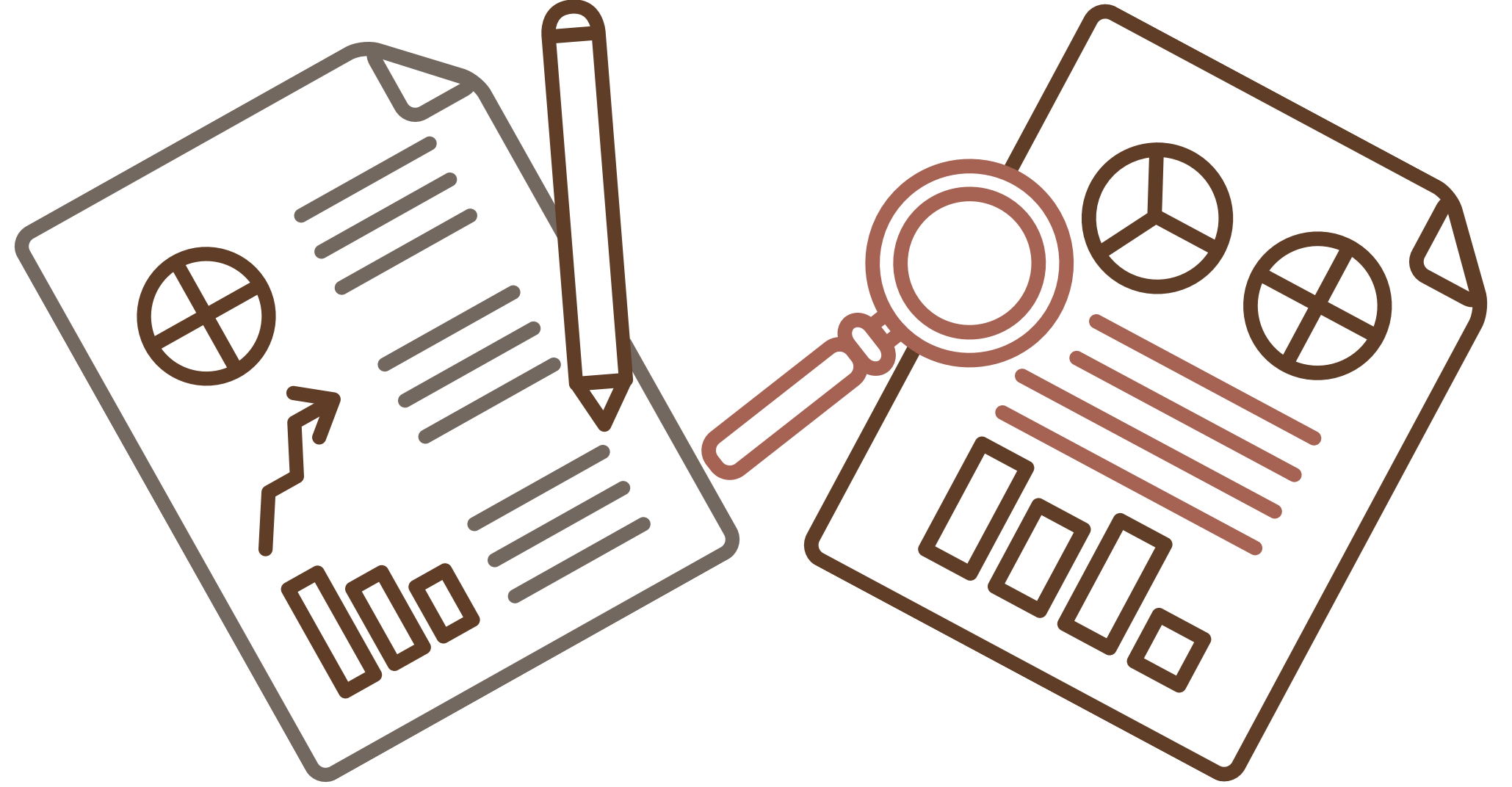
Imagination (Hayal Gücü ve Yaratıcılık)

- Resim
- Yazı
- Drama
- Rüyalar
- Mizah vb



Cognitive (Biliş ve Düşünce)

- Bilgi toplama
- Sorgulama
- Problem çözme
- Verileri inceleme
- Araştırma



PHysiological (Fiziksel Aktivite)

- iyi uyku
- Beslenme
- Duş alma
- Fiziksel egzersizler



Duygusal Dayanıklılık Geliştirme

1- Kendinizi, Duygularınızı ve Davranışlarınızı Fark Edin

- Hislerinizi uyuşturmak yerine onları hissedin.

Duygusal Dayanıklılık Geliştirme

2- Rahatsız Edici Duygular Hakkında Daha Farklı Düşünün

- Bakış açısı çok kritiktir. Nasıl bakarsak öyle görürüz.
- Odak noktamızın gelişim olması önemlidir.



Duygusal Dayanıklılık Geliştirme

3- Öz Şefkat

- “Şu an zor bir an. Zorlanıyorum.” Hissettiğimiz şeyin varlığını onaylamak.
- Bu zor anımda kendime nasıl destek olabilirim?
- Öz nezaket
- Acı çekerken hangimiz “Neden ben?” demedik ki?



Duygusal Dayanıklılık Geliştirme

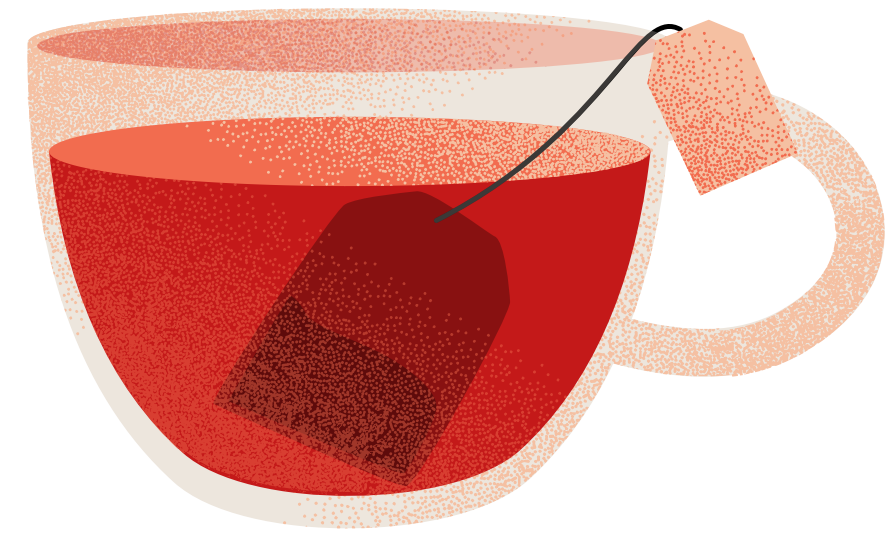
4- Değişikliklerden Korkmayın

- Rahatsız edici duygular yoğunlaştığında kendinize güvende olduğunuzu ve bu duyguların geçici olduğunu hatırlatın.
- Bu duyguları kendinizi keşfetmek ve güçlendirmek için bir fırsat olarak görün.

Duygusal Dayanıklılık Geliştirme

- 1- Kendinizi, Duygularınızı ve Davranışlarınızı Fark Edin
- 2- Rahatsız Edici Duygular Hakkında Daha Farklı Düşünün
- 3- Öz Şefkat
- 4- Değişikliklerden Korkmayın

Bi' Mola

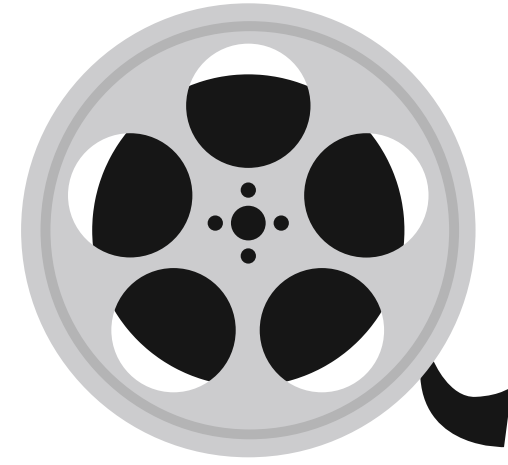


Kahramanın Yolculuğu

DENİZ'İN HİKAYESİ



BAŞA SARALIM VE DEVAM EDELİM



Eğitimin başında konuştuğumuz yoğun stres altında kaldığınız, sizi zorladığını düşündüğünüz olayları gözden geçirin. Bu öğrendiklerimiz ışığında gelecekte yoğun bir stres altında kaldığınız dönemde nasıl tepkiler verir nasıl baş edersiniz?

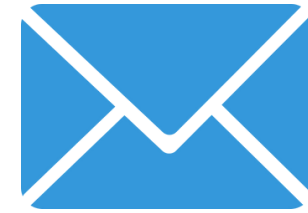
Soru & Katkı



GERİ BİLDİRİM



SORU VE GÖRÜŞLERİNİZ İÇİN;



kubraaozcaan97@gmail.com



yarennurkrkmz@gmail.com