

ŞEHİT MUSA SARIGÖZ ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ

Adem Yüksek

Mehmet Küçükođlu

Gizem Gülden

- Sevgili Öğrencilerimiz;
- Sınava sayılı günler kaldı.

Bir-çok duygular bir arada yaşanabilir. Yaşayacağımız karmaşık duygular **kaygı düzeyimizi** artırabilir.



Unutma ki bu süreçte ki yaşanmışlıkların duyularını belirlemekte olup zaman zaman **mutlu, sevinç dolu, neşeli, heyecanlı** hissederken zaman zaman da **üzüntü kaygı şaşkınlık hayal kırıklığı** gibi duygular hissediyor olabilirsin bu duygular birçok insanın ortaklaşa hissettiği normal duygu durumlarımızdır.

 Bizler yaşantılarımızla birlikte duygularımızı yönetebilme becerileri ediniriz.

  Bu sayede zorlu duygu durumlarımızı yönetirken kendi stratejilerimizi de belirleriz

 İçinde bulunduğumuz bu süreç daha önce yaşamadığımız birçok yaşantıyı deneyimlememizi sağlayarak bilişsel duygusal sosyal alanlardaki becerilerimize yenilerini ekleme fırsatı olmuştur



 Uzaktan eğitim süreci de ilk defa deneyimlediğin bir yaşantıdır. Bu eğitim süreci de bilişsel ve duygusal yaşantını zenginleştiren kaynaklardan biri olmuştur.

 Bu çalışmamla bu süreçte yaşıyor olabileceğin kaygı duygunu yönetmende sana rehber olacak birkaç öneride bulunacağım.





🌻 İlk olarak şunu belirtmeliyim ki belli bir seviyedeki kaygı seni endişelendirmesin. Normal seviyede yaşanan kaygının seni güdülediğini ve hedefe ulaşmada ki çabalarında gizil destek rolünde olduğunu unutma.

🌻 Duygularımızı yönetmek için yaşadığın duygunun farkındalığı önemlidir.

🌻 Şimdi senden zihnine ve bedenine odaklanmanı istiyorum.

🌻🌻 Kaygını vücudunun neresinde yoğun hissediyorsun? 🌻🌻



Ellerin terliyor ,titriyor , buz kesiyorsa kaygını burda yaşıyor olabilirsin.



Bunları hissettiğinde parmaklarına yapacağın sık bırak masajı gevşemeyi sağlayacak avuç içine hafifçe bastırarak yapacağın masaj ise mutluluk hormonu salınımı sağlayarak kaygı seviyen azalacaktır.



Ayakların ve bacakların kasıldığında,titrediğinde, anlamsız ve kontrolsüz bacaklarını sürekli salladığını fark ettiğinde kaygını burda yaşıyor olabilirsin.



ilk olarak ayaklarınla zemini hissedecek şekilde yere basmalısın.

daha sonra bacaklarını ve ayaklarını derince nefes alarak kasmalı 5-6 saniye sonra yavaşça nefesini verirken bacaklarını gevşetmelisin bu o bölgede ki kan dolaşımını hızlandırarak kendini iyi hissetmeyi sağlayacaktır.



Kalbinin çok hızlı attığı ve tüm dikkatinin buraya yoğunlaştığı vakit kaygını burda yaşıyor olabilirsin.



Bunu fark ettiğin an her ne ile meşgul isen onu bırakıp doğru nefes almaya odaklanmalısın. Burnundan derince nefes alıp 4-5 saniye bekleyip yavaşça nefesini vermelisin. Ayrıca **HER ŞEYİN YOLUNDA OLDUĞUNU VE DAHA DA GÜZEL OLACAĞINI KALBİNE SÖYLEMEYİ UNUTMA.**



Hiçbir şey yokken bir anda midende yoğun bir ağrı hissedersen kaygını burda yaşıyor olabilirsin.



Biraz su içtikten sonra sağlıklı olduğunu kendine hatırlatmalısın.



Sürekli başarısız olacağını düşünüyor. Kendini ve başkalarını hayal kırıklığına uğratmaktan korkuyor kendini yetersiz hissediyorsan kaygını zihninde yaşıyor olabilirsin.



Kendine ve başaracağına inanmalı her seferinde kendine BAŞARACAĞIM demelisin. unutmama zihnine gönderdiğin mesajları yerine getirmekle meşgul olur beynin. Kendine karşı olumlu cümleler kurmaya dikkat etmelisin. Geçmişteki başarılarını hatırlamalısın.



Ve kendine Güvenli Yer yaratmalısın. söylediklerimin etkisini artırmak için güvenli yerinle sık sık buluşarak kaygı seviyeni kontrol altında tutabilirsin.

Bizler size güveniyoruz.

Şimdi verdiğimiz bilgileri deneyelim.