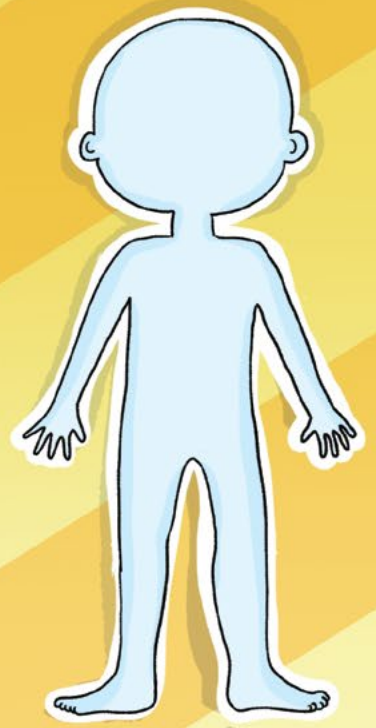


Nerede Bu Stres?

Stresli olduğumuz zamanlarda kimimizin elleri üşürken kimimizin karnı ağrıyabilir ya da bacakları titreyebilir. Peki siz stresli olduğunuzda neler oluyor? Stresinize bağlı olarak vücudunuzda farklı hissettiğiniz yerlerinizi boyayabilirsiniz.



Kırmızı, Sarı ve Maviyle Stresini Yönet!

Stresli olmaya neden olan durumlar yaşadın mı? Eğer yaşadysan alttaki renklere göre bu durumu yazabilir ve yandaki boşluğa da resmedebilirsin.

Kırmızı! Bu benim gerçekten stresli olduğum anlamına gelir. Böyle hissettiğimde kendimi rahatlatmak için şunları yapabilirim:

Sarı! Bu durumdan rahatsız olduğum ve streslenmeye başladığım anlamına gelir. Daha rahat hissetmek için şunları yapabilirim:

Mavi! Streslenmeme neden olan durumlarla başa çıkabildiğim anlamına gelir. Stresin üstesinden gelebilmiş hâlimin resmini çizerek bunun bana nasıl hissettirdiğini anlatabilirim:



Paylaşma Oyunu

Bu oyunu stresli olduğun zamanlardaki duygu ve düşüncelerini açıkça paylaşmaktan çekinmeyeceğin herkesle oynayabilirsin. Oynarken hepiniz gözlerinizi kapatıp parmaklarınızı sayfada gezdirin ve bir yerde durun. Gözlerinizi açın ve durduğunuz yerde hangi simge varsa onunla ilgili cümleleri tamamlayın.



Stresimi _____ düşünerek azaltıyorum.



Stresimi _____ yaparak azaltıyorum.



Stresimi _____ ile paylaşmak bana daha iyi hissettiriyor.



Stresimi yenebildiğim zaman _____ gibi kendimle ilgili olumlu duygular hissediyorum.



_____ yapmak sakinleşmeme yardımcı oluyor.



_____ yapmak beni sakinleştirmiyor ancak daha kötü de hissettirmiyor.



_____ bana daha kötü hissettiriyor.



Bana en iyi gelen stres atma yöntemim _____.



Benim en çok stres olmama neden olan durum _____.



Biri, kendini gergin hissettiğini benimle paylaşırsa ona _____ tavsiye ederim.

