



REHBERLİĞİN PENCERESİNDEN



2/9

BAŞ ETME BECERİLERİMİZ



0216 520 20 00
Site Mah. Samanyolu Cad. No:19

@bireykoleji umraniye
@bireykoleji umraniye

www.bireykoleji.com

BAŞ ETME BECERİLERİMİZİ FARK EDELİM

Günlük yaşamın bir parçası olan strese karşı hepimiz farkında olarak ya da olmayarak geliştirdiğimiz baş etme becerilerine sahibiz. Üzgün ya da stresli olduğunuzda size ne yapmak iyi gelir? diye sorsak birbirinden farklı birçok yanıt alabiliriz. Aslında verdiğiniz yanıtlar baş etme yönteminiz. Tahmin edilebilirlik duygusunu yaşamadığımız, belirsizliğin içinde olduğumuz bu salgın döneminde baş etme becerilerimizin farkına varmanın ve baş etme becerilerimizi çeşitlendirerek güçlendirmenin faydalı ola çağı düşüncesiyle bu konuyu siz değerli velilerimizle paylaşmak istedik.

Kriz Durumları İle Baş Edebilme Gücüne Sahibiz

Baş etme; insanların tehlike ve stres durumlarından sıyrılabilme için gösterdiği davranışlardır. Kişinin; varlığını tehlikeye sokan belli durumlarda harekete geçme, kaçma, kendini savunma, bir süre için beynin ve vücudun acıyı, açlığı, endişeyi bastırması gibi inanılmaz derecede güçlü imkanları vardır. Aslında bakıldığında stresin bizi tehlikelerden koruyan bir yönü de var ancak aşırı tetik ve dikkatli olma durumunu devam ettirmek vücudun sürekli gerilmesine neden olabilir. İşte tam da bu noktada ihtiyaçlarımızı anlamaya, seçeneklerin farkına varmaya ve en fazla işe yarayacak eylemleri seçebilmeye ihtiyacımız var.

6D Modeli

Savaşlar, doğal afetler, salgın hastalıklar gibi can kaybı ile sonuçlanan toplumsal krizlerle karşı karşıya kalmış kişilerle yapılmış çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Araştırmacılar; ciddi bir kriz yaşamış olan kişilere bu durumla nasıl baş edebildiklerini sormuşlar ve insanların sık kullandığı baş etme becerilerini açıklayan modeller geliştirmişlerdir. Bu modellerden biri psikoloji literatüründe Basic Ph olarak geçer. Akılda kalmasını sağlayıp anlamını kolaylaştırmak adına 6D Modeli (Değer, Duygu, Dayanışma, Düş, Düşünce, Davranış) diyelim. Bu model psikologlar tarafından kriz ve travma çalışırken en çok kullanılan modeldir. Kendinize ve çocuğunuza psikolojik ilk yardımı yapabilmemiz için de oldukça önemli bir modeldir.

1- DEĞER

Her kültürün kendine has milli ve dini değer sistemleri kişinin anlam arama ihtiyacına yanıt verir ve bireyin kendine güvenini olumlu yönde etkiler. Her kültürde, tehlikeli anlarda yardım ve yol gösterme ihtiyacını ifade eden dualar kullanılır. Savaş durumlarında "vatanseverlik" değeri ve ülke güvenliği, ailede bir can kaybı yaşandığında ailenin bir arada tutulmasına ilişkin değerler kişileri güçlü kılar. 23 Nisan'da akşam aynı saatte balkonlara çıkarak İstiklal Marşı okumamız pandemi süreciyle bir baş etme becerisidir aslında. Kişinin inandığı değer ve inanç sistemine yönelik davranışlarda bulunması yaşadığı durumu anlamlandırmasını kolaylaştırırken psikolojik anlamda rahatlama sağlar.

2- DUYGU

Duyguları ifade etmek gerginliği ve endişeyi azaltır. Bazı insanlar yaşadığı olayları sürekli anlatarak rahatlar. Yaşanılanların hikayesini tekrar tekrar anlatmak yaşanan ve kişiyi yoran olayla ilgili kişiye bir kontrol hissi kazandırır. Çocukların çoğu farkında olmadan bu baş etme becerisini kullanırlar. Duyguların paylaşımı da çok önemlidir. Zor zamanlardan geçtiğimiz bugünlerde çevremizdeki insanlarla duygu paylaşımında bulunduğumuzda ya da bizimle duygu paylaşımında bulunulduğunda kendi endişe ve korkularımızda yalnız olmadığımızı anlarız. Bu durum bizi rahatlatır. Çocukların yaşadığı olumsuz durumla ilgili resimler çizmesini sağlayıp daha sonra çizilen şeyler hakkında konuşmak, şarkı söylemek, oyun oynamak, günlük tutmak, mektup yazmak, hikaye yazmak gibi aktiviteler çocukların ve yetişkinlerin duygularını ifade etmelerini ve rahatlamalarını kolaylaştıracaktır.

3- DAYANIŞMA

Dayanışma; bir gruba ait olma rolünün gereklerini yerine getirme, destek alma ve destek vermeyi kapsar. İnsan doğası gereği başkalarıyla iletişim kurma, vakit geçirme eğilimindedir. Kişi morali bozuk olduğunda bir arkadaşını arayıp sohbet edebilir ya da ailesiyle vakit geçirerek zihnini boşaltabilir. Zor durumda olanlara yardım etmek, grup çalışmaları yapmak gibi aktiviteler de dayanışma kanalına örnek gösterilebilir. Zor bir yaşantı ile karşılaştığınızda kendinizi "Anneyim/ Babayım çocuklarımın bana ihtiyacı var" derken buluyorsanız bu baş etme becerisini kullanıyorsunuz diyebiliriz çünkü rolünüzün gereğini yerine getirmeye çalışıyorsunuz ve bu sizi daha güçlü kılıyor.

4- DÜŞ

Mizah, film seyretmek, kitap okumak, gevşeme egzersizleri yapmak, zihinde olumlu imgeler canlandırmak, gözlerimizi kapayıp mutlu ve güvende olduğumuz yerin hayalini kurmak gibi birçok şey düş kanalıyla baş etme becerisine örnek verilebilir.

5- DÜŞÜNCE

Bilgi toplama, problem çözme ve olumlu düşünceyi içerir. Yaşanan kriz ile ilgili gerekli bilgileri edinmek iyileşme sürecini başlatır. Şimdi ve buraya odaklanarak "Olan oldu, şimdi bu durumun içinden nasıl çıkabilirim" diye düşünenler bu kanalı kullanıyor diyebiliriz. Pandemi sürecinde doğru kaynaklardan bilgi toplayıp, analiz ve sentez yapıp, alacağı önlemleri belirleyen kişiyi bu baş etme becerisine örnek olarak verebiliriz.

6- DAVRANIŞ

Bireyin bedenini ve ruhunu rahatlatması için giriştiği her türlü fiziksel eylemi içerir. Bu kanalın en önemli hedefi bedensel sağlığın korunmasına yönelik (iyi uyku, beslenme, fiziksel egzersizler gibi) önlemler almaktır. Tehlike karşısında hayatta kalma değeri taşıyan savaş – kaç tepkisi travma sonrasında da kaslarda ve duygularda gerginliğe yol açar. Bedenin farkına varmak, gevşemeye yönelik bedensel hareketler yapmak bu alanda etkilidir.

Etkinlik Zamanı

Sizden elinize bir kağıt kalem alıp; kağıdın sol tarafına alt alta gelecek şekilde 6D'yi (Değer, Duygu, Dayanışma, Düş, Düşünce, Davranış) yazmanızı, üst kısma da yanyana gelecek şekilde üç sütun halinde düşük, orta, yüksek yazmanızı rica ediyorum. Daha önce yaşadığınız zor durumları düşünerek hangi baş etme becerilerini hangi düzeyde kullandığınızı işaretleyin. Bu etkinlik baş etme becerilerinizi fark etmenizi, kullanmadığınız baş etme becerilerini görmenizi sağlayacaktır.

Her Birey; 6 Baş Etme Kaynağının Hepsini Kullanma Potansiyeline Sahiptir

Çoğu kişi bu baş etme kanallarından sadece birkaçını kullanır. Kişi ne kadar çok sayıda baş etme kanalını kullanabilirse, zorlu yaşantılar karşısında iyileşme o kadar çabuk gerçekleşebilir. Unutmayın! Bütün baş etme kanallarını kullanma potansiyeline sahibiz. Yaşadığımız kriz durumları olumsuz duygusal dağılma ile sonlanabileceği gibi süreci iyi yönetebilirsek olumlu olarak kişisel gelişme ve büyüme ile de sonlanabilir.

Sağlıkla ve Sevgiyle Kalın..