



STRESAS

Stresas ir jo įveika

9 klasė

EUSTRESAS IR DISTRESAS: SKIRTUMAI



EUSTRESAS IR DISTRESAS: KUO SKIRIASI?



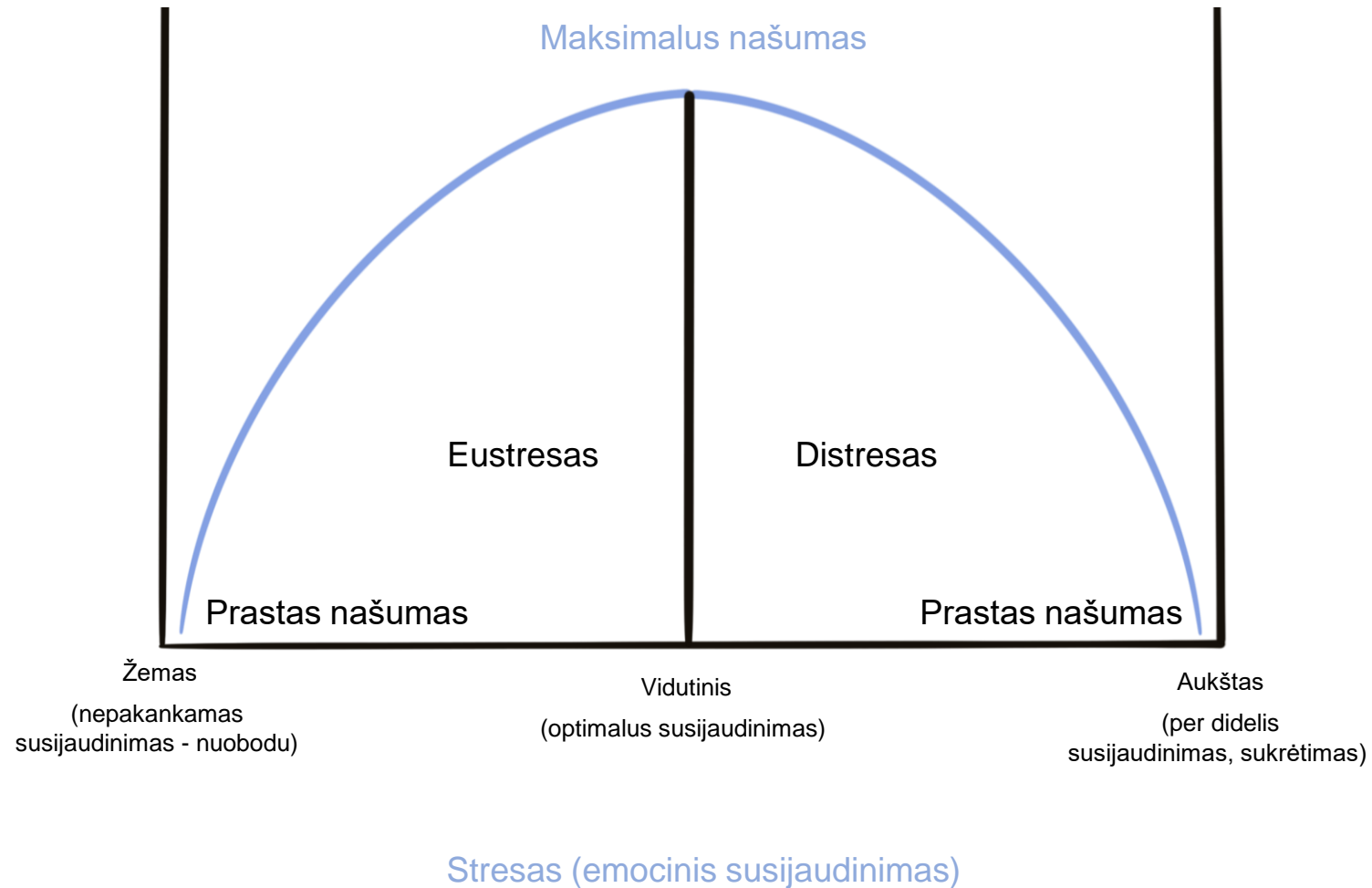
- Teigiamas stresas;
- Skatina motyvaciją, kūrybingumą ir produktyvumą;
- Padeda susitelkti ir pasiruošti veikti;
- Padeda įveikti iššūkius.

EUSTRESAS IR ***DISTRESAS***: KUO SKIRIASI?



- Neigiamas stresas;
- Jei trunka ilgą laiką, gali sukelti nerimą, pervargimą ir net sveikatos problemų;
- Kyla, kai žmogus susiduria su per dideliu spaudimu ar negebėjimu susidoroti su iššūkiais.

Pagrindinis skirtumas tarp aptartų streso tipų yra jų poveikis:
eustresas motyvuoja ir teikia energijos, ***distresas*** silpnina ir sekina organizmą.





„Dieve, duok man kantrybės, kad nesipriešinčiau tam, ko negaliu pakeisti, drąsos – kad pakeisčiau tai, ką galiu, ir išminties – kad visada sugebėčiau viena nuo kita atskirti.“

A UŽDUOTIS:
EUSTRESO IR DISTRESO SKIRTUMAI

SITUACIJA NR. 1

Goda yra 9 klasės mokinė, po dviejų dienų jos lauka svarbus matematikos kontrolinis darbas. Kadangi semestro galas, jai labai svarbu gauti gerą pažymį ir pagerinti savo vidurkį. Goda neri mauja, jaudinasi, ar jai pasiseks sėkmingai baigti mokslo metus. Ji jaučia, kad jai galvojant apie atsiskaitymą, ima stipriai plakti širdis, padažnėja kvėpavimas. Ji susidaro labai detalų mokymosi planą, kuriuo bandys vadovautis ruošdamasi kontroliniui darbui. Ant popieriaus lapo ji surašo visas temas, kurias planuoja pakartoti ir pavyzdinius uždavinius, kuriuos mokysis išspręsti. Suda riosi planą ji ryžtingai imasi darbo. Godai labai smalsu, koks bus jos rezultatas.

SITUACIJA NR. 2

Matas yra 9 klasės mokinys, jis turi parengti skaidres lietuvių kalbos pamokai ir pristatyti perskaitytą knygą. Jam labai neramu, kaip reikės stovėti prieš visą klasę. Jis įsivaizduoja, kaip jam užsikirs balsas, pamirš, ką nori pasakyti, visi iš jo juoksis ir primins jam jo nesėkmę net ir pamokai pasibaigus. Apie tai galvojant, jam pradeda „sukti“ pilvą, įsitempia raumenys, šokinėja mintys. Iš tiesų Matas knygą yra perskaitęs, tačiau niekaip negali prisiversti atsisėsti prie kompiuterio ir pradėti rengti pristatymą. Jis vis žiūri linksmus videofilmukus „Instagrame“, susirašinėja su draugais ir eina ko nors pasi imti iššaldytuvo. Mintyse sau sako, kad pažymiai jam nerūpi, o pristatymas – nesąmonė.

B UŽDUOTIS:
STRESO ŽEMĖLAPIS

GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ PROGRAMA
STRESAS IR JO ĮVEIKA (9 kl.)

B UŽDUOTIS: STRESO ŽEMĖLAPIS

Namai/šeima:

Santykiai su tėvais:

1. _____
2. _____
3. _____

Buitis:

1. _____
2. _____
3. _____

Privatumas:

1. _____
2. _____
3. _____

Santykiai su kitais artimaisiais:

1. _____
2. _____
3. _____

1. _____
2. _____
3. _____

Mokykla:

Santykiai su mokytojais:

1. _____
2. _____
3. _____

Santykiai su bendraamžiais:

1. _____
2. _____
3. _____

Mokymosi rezultatai:

1. _____
2. _____
3. _____

Namų darbai:

1. _____
2. _____
3. _____

1. _____
2. _____
3. _____

Užklasinė veikla:

Rezultatai:

1. _____
2. _____
3. _____

Santykiai su kitais jaunuoliais:

1. _____
2. _____
3. _____

Santykiai su vedančiaisiais:

1. _____
2. _____
3. _____

Pasirodymai/varžybos:

1. _____
2. _____
3. _____

1. _____
2. _____
3. _____

Draugai:

Noras pritapti:

1. _____
2. _____
3. _____

Vertybės:

1. _____
2. _____
3. _____

Konfliktai:

1. _____
2. _____
3. _____

Vieništumo jausmas:

1. _____
2. _____
3. _____

1. _____
2. _____
3. _____

C UŽDUOTIS:
**MOKAUSI ATSKIRTI SITUACIJAS,
KURIOSE GALIU KĄ NORS PAKEISTI,
IR KURIOSE TO PADARYTI NEGALIU**

GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ PROGRAMA
STRESAS IR JO ĮVEIKA (9 kl.)

C UŽDUOTIS: PAKEISTI TAI, KĄ GALIU, PRIIMTI TAI, KO NEGALIU PAKEISTI

Pasirinkite dvi situacijas iš ankstesnės užduoties – vieną, kur manote, kad galite ką nors pakeisti, kitą, kur pakeisti nieko negalima. Įrašykite į žemiau esančius laukelius, atsakykite į pateiktus klausimus.

Situacija nr. 1 (kai galiu pakeisti):

Situacija nr. 2 (kai negaliu pakeisti):

Kas kelia stresą šioje situacijoje?

Kas kelia stresą šioje situacijoje?

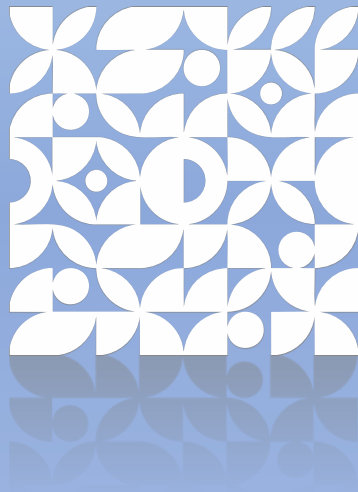
Ką ir kodėl galiu pakeisti šioje situacijoje?

Ko ir kodėl negaliu pakeisti šioje situacijoje?

Ką galiu padaryti, kad pokytis įvyktų?

Kaip galiu padėti sau?





REFLEKSIJA

Pagalvokite ir užbaikite sakinį:

- Išmokau/supratau, kad...
- Norėčiau pasidžiaugti...
- Svarbiausia man buvo...
- Nesuprantu, todėl noriu sužinoti daugiau apie...

AČIŪ
už dėmesį