



2022

STRESO VALDYMAS

gruodis





Lietuvos moksleivių sąjungos veiklos programa

- T** Skatinti visos šalies moksleivius drąsiai diskutuoti emocinio raštingumo ir psichinės sveikatos temomis, imtis iniciatyvos ir kartu su mokyklų bendruomenėmis prisidėti prie pozityvios emocinės aplinkos Lietuvos mokyklose kūrimo.
- I**
- K**
- S** Lietuvos moksleivių sąjungos (toliau – LMS) atstovai įvairiuose Lietuvos regionuose skatina moksleivius, savivaldybių atstovus ir įvairių sričių specialistus diskutuoti programos temų klausimais, nagrinėti ir dalintis savo patirtimi, taip skleidžiant žinių apie programą ir jos tikslus.
- L**
- A**
- S**

Keičiantis veiklos programos temoms, „Laikas jausti“ ambasadoriai susipažins su virtualiais programos naujienlaiškiais, kurie skatins diskutuoti įvairiomis, su psichine sveikata susijusiomis temomis, atkreipti dėmesį į emocinio raštingumo bei emocinės aplinkos mokyklose svarbą. Vykdydami naujienlaiškiuose skelbiamus iššūkius bei mėnesių misijas, „Laikas jausti“ ambasadoriai turės galimybę kurti saugią ir pozityvią emocinę aplinką savo mokyklų bendruomenėse.

**DAUGIAU INFORMACIJOS
APIE PROGRAMĄ**

K A S Y R A S

S T R E S A S

Visuma apsauginių fiziologinių, psichologinių ir elgesio reakcijų, atsirandančių, kai žmogus suvokia harmonijos trūkumą tarp jam taikomų reikalavimų ir jo sugebėjimo tuos reikalavimus patenkinti (vienoje ar keliose gyvenimo srityse).

Svarbu žinoti ir suprasti, kad:

- Stresas yra natūrali kūno reakcija į tam tikrus dirgiklius
- Nuolatinis stresas kenkia sveikatai
- Kovoti su stresu tikrai nereikėtų, nes kai kovojame su stresu tik paaštriname kovok-bėk-sustink būsenas.

Stresines situacijas svarbu išmokti spręsti sau ir kitiems nežalingais būdais ir, žinoma, sau naudinga linkme. Todėl yra itin svarbu mokytis įgūdžių, kaip didinti savo psichologinį atsparumą.

Atmink, įgūdis yra dalykas, kuris išmokstamas reguliariai jį praktikuojant.

Kas yra **kovok-bėk-sustink** būseną?

Ši reakcija yra susiformavusi evoliuciškai. Ji žmogui gali būti labai naudinga (pvz., kai reikia greitai reaguoti), tačiau kartais žmogaus kūnas perdėtai intensyviai reaguoja ir į nedideles grėsmes, o streso pojūčiai kūne tokiais atvejais būna itin nemalonūs. Maža to, „kovok-bėk-sustink“ reakcijos metu slopsta mąstymo funkcija – t.y., energija naudojama ne racionalių sprendimų paieškai, o kūno parengčiai gintis nuo grėsmės.

Keli streso valdymo būdai, kurie didina psichologinį atsparumą:

1 Mokykis atsipalaiduoti. Atsipalaidavimas yra esminė streso valdymo dalis, jis padeda nepasiduoti kovok-bėk-sustink instinktams. Atsipalaidavimas leidžia lengviau keisti mąstymą, praktikuoti teigiamą mąstymą, sustiprina žmogaus gebėjimą kontroliuoti savo emocijas.

Atsipalaiduoti padeda:

- Gilus, lėtas kvėpavimas; kumščių sugniaužimas ir atpalaidavimas bei pajautimas, koks yra jausmas, kai atsipalaiduoja rankos raumenys.
- Meditacijos, joga, mantrų kartojimas, masažas ir savi-masažas, ritmiškas judėjimas.
- Šilta vonia, mėgstama muzika, mėgstamas kvapas, rašymas, piešimas, tapymas, lipdymas.
- Pasirūpinimas savo fiziniu kūnu: miego ir valgymo režimų palaikymas, pakankamas judėjimas.

2 Keisk savo mąstymą. Keisk negatyvius įsitikinimus apie save į labiau neutralius ir pozityvesnius.

Jeigu savo mintyse užčiuopi, kad Tavo vidinis balsas, susidūrus su stresu, Tau sako:

„Esi nevykėlis“ ar „Nedaryk to, nes vis tiek nepavyks“, reiškia Tu save pernelyg smerki. O Tavo tikslas – mokyti save palaikyti. Savęs nesmerkti ir save palaikyti, reiškia, atpažinti, kad esi sau pernelyg griežtas.

Keisk šias smerkiančias mintis neutralesnėmis ir pamatysi, kaip jausiesi truputį geriau.

Frazę „Esi nevykėlis“ pakeisk į „Kartais man nepasiseka, nesėkmė, kaip ir sėkmė yra patys normaliausi dalykai, kurie tiesiog nutinka. Aš pasimokysiu iš šios situacijos geriausiai, kaip galiu“. Posakį „Nedaryk to, nes vis tiek nepavyks“ pakeisk į „Nerimauju tai darydamas, nerimauti yra visiškai normalu, bet aš pasistengiu geriausiai, kaip šiandien galiu“.

Susidūrus su stresu mes paprastai galvojame, kad tam, kad sėkmingai susidorotume su stresu, mes turime kontroliuoti viską: vykstančius dalykus, situacijas, žmonių reakcijas. Arba priešingai – galvojame, kad visiškai nekontroliuojame nieko.

Nei vienas, nei kitas požiūris nėra teisingi. Tam tikrus dalykus mes visada galime kontroliuoti, kai kuriems įvykiams galime daryti didesnę ar mažesnę įtaką, o yra dalykų, kurių visai negalime kontroliuoti.

→ Ką daryti?

Aiškiai įsivardinti, ką tu gali, o ko negali kontroliuoti.

Dalykai, kurių tu negali kontroliuoti yra tavo nerimo zona.

Tavo tikslas – kuo mažiau, trumpiau būti nerimo zonoje t.y. nebandyti keisti dalykų, kurių negali pakeisti.

3 Praktikuoti dėmesingą įsisąmoninimą.

Pasitelk penkis pojūčius, kuomet sunku išbūti tam tikroje situacijoje.

- **Pradėk nuo žiūrėjimo. Būk dėmesingas, bet nesusikoncentruok į kokį nors vieną objektą. Perkelk savo žvilgsnį nuo vieno matomo daikto, prie kito. Jei pajausi, kad mintys pabėga kažkur kitur nei stebima aplinka, švelniai gražink jas į čia ir dabar vykstančios aplinkos stebėjimą**

- Išgerk vandens, pajausk jo skonį (o, taip, skonį jis turi!), negalvok daugiau apie nieką kitą tik skonį
- Įsiklausyk, kaip kvėpuoji, kokį garsą skleidžia kompiuterio klaviatūra, koks garsas yra už lango
- Paliesk drabužio audinį, apyrankės akmenuką, susitelk į pojūčius, kuriuos jaučia pirštai
- Užuosk – savo odos kvapą, pieštuko kvapą

Stengiantis valdyti stresą labai svarbu nebausti savęs už tai, kas nesiseka, svarbu didžiulis tu, kas sekasi.

Kartais stresas gali tapti nesuvaldomu, tad niekada nereikia bijoti ieškoti pagalbos ir kreiptis pas specialistus.

Reikėtų ypač susirūpinti, o tai reiškia ieškoti profesionalios psichologo pagalbos, tuomet kai dvi savaites:

Negali susitelkti, neturi jėgų ir motyvacijos, reikalingos atlikti kasdieniams darbams, reikalams, užduotims

Kuomet reaguoji į dalykus Tau visai neįprastu būdu, o ypač tuomet, kai tokiai reakcijai nėra kažkokios aiškios priežasties. Pavyzdžiui, jei visą laiką į kritiką reaguodavai pakankamai ramiai, racionaliai, o dabar, net ir nesant kritikos, reaguoji intensyviu emocijų pliūpsniu, audringomis reakcijomis

Jei mokykloje pradėjo prastai sektis arba išvis negali eiti į mokyklą

Kuomet dalykai, kurie teikė laimės jausmą, malonumą, dabar šių jausmų nesukelia

Kuomet jautiesi vienišas, izoliuotas, apleistas ir vengi bendravimo

Kuomet galvodamas apie savo ateitį nejauti vilties, kad ateityje gali būti kitaip, nei yra dabar



GRUODIS
SAUSIS-VASARIS
EMOCINIS RAŠTINGUMAS
PROGRAMOS UŽDARYMAS APLINKA MOKYKLOSE ĮVAIROVĖ IR LYGYBĖ STRESO VALDYMAS MOKYKLOS BENDRUOMENĖ

Gruodžio MISIJA:

Laikrodžio rodyklės kryptis –
mūsų gerovė

arba kitaip...

Sužinokite, ar Jūsų mokykloje yra įrengta atsipalaidavimo erdvė mokyklos bendruomenei. Jei nėra, prisidėkite prie jos kūrimo (padarykite apklausą siekiant sužinoti, ar ji yra reikalinga, ir inicijuokite posėdį su mokyklos administracija dėl jos įkūrimo).

Gruodžio IŠŠŪKIAI:

Inicijuokite apklausą siekiant sužinoti, ar Jūsų mokyklos bendruomenė jaučia stresą bei kaip mokyklos aplinka, darbuotojai ir patys moksleiviai galėtų jį mažinti

1

Svarbu, jog išsiaiškintus priemones, kurių galima imtis norint mažinti stresą mokykloje, jos būtų inicijuojamos ir vykdomos.

2

Suorganizuokite akciją/iniciatyvą, kuri prisidėtų prie streso mažinimo, pakeltų mokyklos bendruomenei nuotaiką

Siūlome sukurti grojaraštį ir juo pasidalinti su mokyklos bendruomene. Grojaraščio turinys turėtų būti susijęs su muzika, kuri suteikia teigiamų emocijų, mažina stresą

3

Inicijuokite užsiėmimus mokyklos moksleiviams streso valdymo tema. Jus vesti galėtų Jūsų mokyklos psichologas ar visuomenės sveikatos biuro lektorius

4

5

Laisva forma mokyklos bendruomenei paruoškite pristatymą apie streso valdymą (galima naudoti naujienlaiškyje pateiktą informaciją). Siūlome pasitelkti mokyklos ar mokinių savivaldos socialinius tinklus („Instagram“; „Facebook“; „Tik tok“), mokyklos svetainę

Programos temų misijos bei iššūkiai – tai įrankiai prisidėti prie mokyklos emocinės aplinkos gerinimo, tad jų vykdymas yra „Laikas jausti“ ambasadorių atsakomybė savo mokyklos bendruomenei.

Iki gruodžio 23 d. laukiame originaliai pateiktos informacijos (nepamirškite vaizdinės medžiagos), kaip sekėsi išpildyti lapkričio misiją bei iššūkius, el. paštu laikasjausti@moksleiviai.lt

Mokslo metų pabaigoje aktyviausių mokyklų laukia prizai!