

Un gând mărunt...



Managementul stresului
pentru elevii din clasa aVIII-a

Oare de câte ori te-ai simțit așa...



...în ultimele săptămâni?

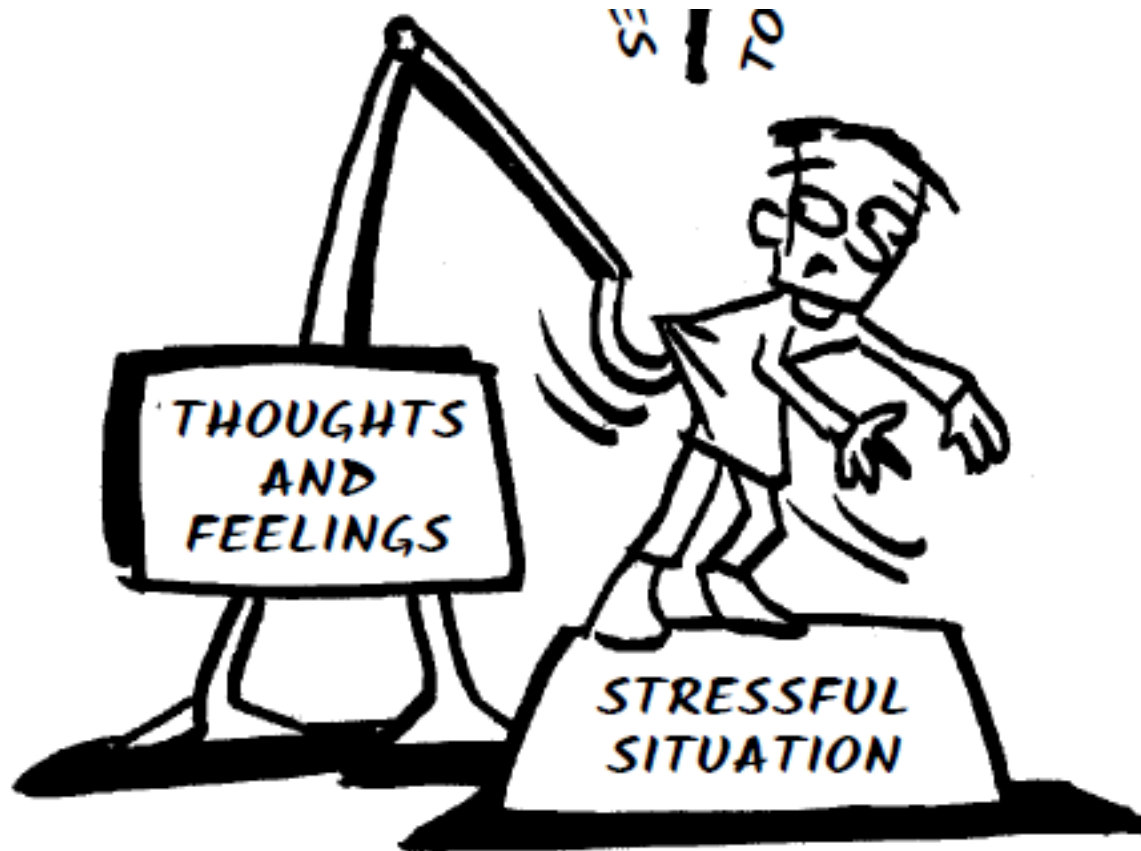
Sau poate ai experimentat ceva
asemănător în familia ta....



Poate viața ta arăta, arată cam așa:



Sunt convinsă că au fost câteva situații stresante
cu sentimente și gânduri negative



Cu toții trecem prin momente dificil de gestionat.
Mă gândesc că de multe ori te-ai întrebat când și cum se vor rezolva problemele cu care te confrunți.

Sincer.... Răspunsul meu e.... nu știu...E în regulă să nu știm toate răspunsurile.

Recunosc că nici sentimentele mele din această perioadă nu au fost... foarte roz...nu e o rușine să recunoaștem cum ne simțim.

De cele mai multe ori această acceptare a sentimentelor ne poate chiar ajuta. E primul pas pentru a ne simții mai bine. DECI...

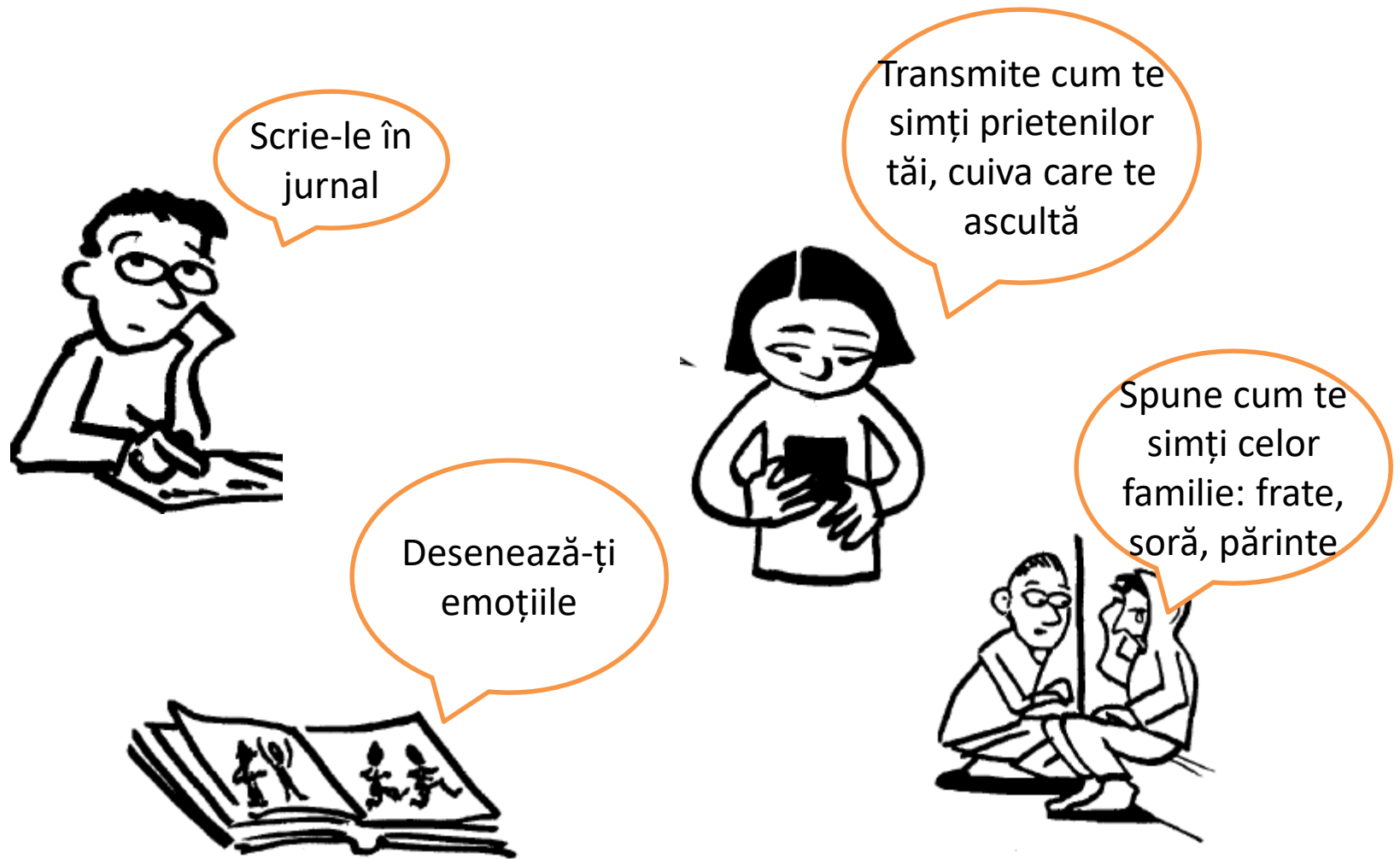
Recunoaște-ți emoțiile, acceptă-le!



Negarea sentimentelor nu ne ajută, ne poate crea iluzia stării de bine doar pe termen scurt.

Acceptarea emoțiilor e primul pas pentru schimbarea în bine.

Exprimă, verbalizează ce simți!



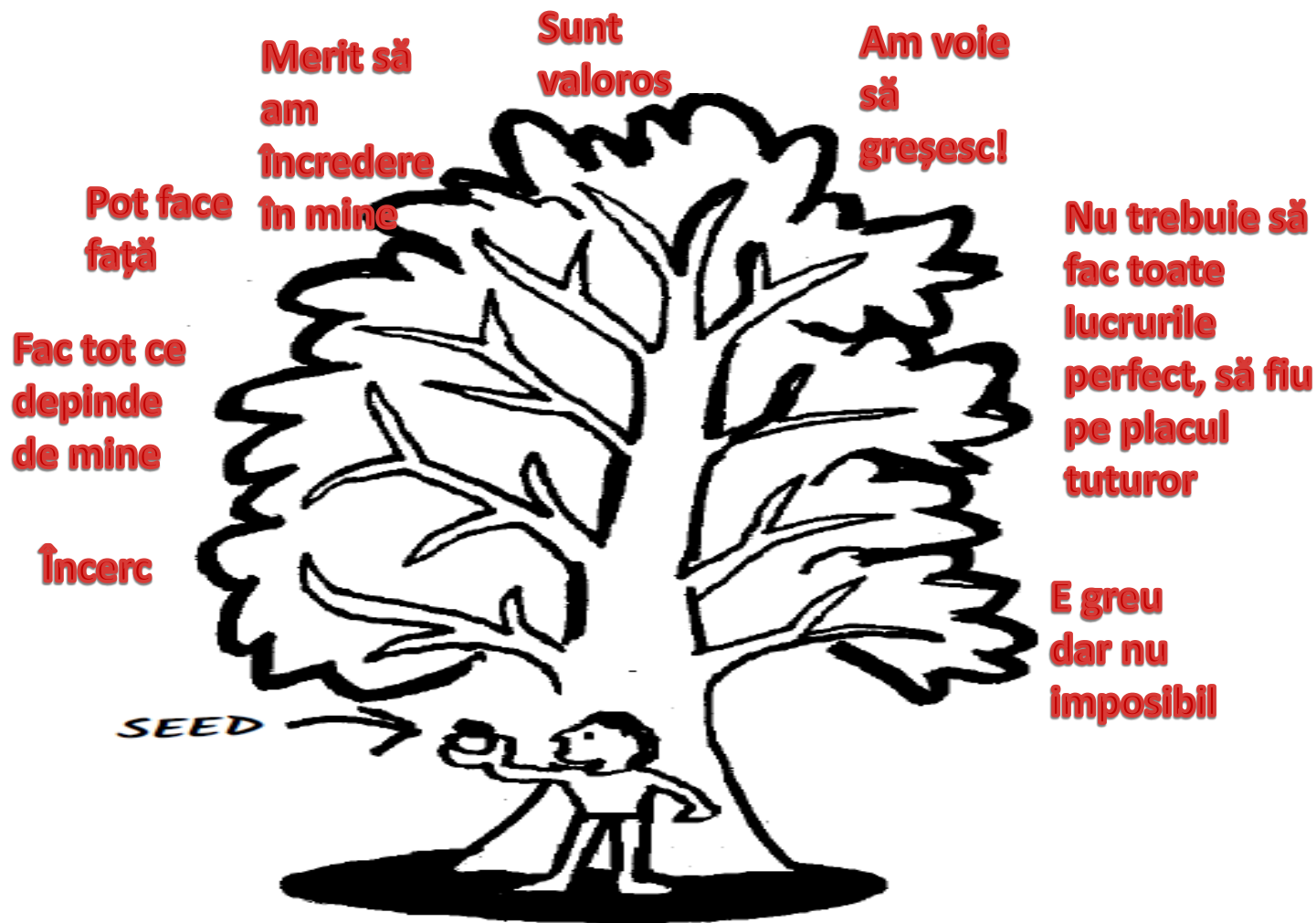
Poate îți e frică ce vor spune cei din jur. Poți avea surpriza să constăți că și ei se simt la fel și abia așteptau să-ți poată povesti asta.

Evită gândirea catastrofală, irațională!



Gândurile negative „contribuie” din greu la apariția sentimentelor neplăcute

Înlocuiește gândurile negative cu unele funcționale, pozitive!



Acestea te pot ajuta să te simți mult mai bine!

Gândește-te la lucrurile pe care le **POȚI** controla tu, nu la cele care nu depind de tine!

Ce rost are să te gândești la ce nu depinde de tine. Ex. când, cum vom da examenul.

Astfel de preocupări sunt normale dar nu merită să pierzi prea multă energie să cauți un răspuns. E treaba altora să găsească soluțiile potrivite.



Pot controla:

- Gândurile mele
- Acțiunile mele
- Programul meu, prioritizarea sarcinilor (gândește-te ce e important pentru tine, organizează aceste activități într-un mod mai riguros, pentru celelalte alocă mai puțină energie)
- Focusarea pe reușite, evenimentele plăcute (ex. un test, exercițiu făcut bine) îți poate crește încrederea că vei reuși și în alte situații)
- Persoanele cu care comunic (poți evita comunicarea cu persoanele care cresc nivelul tău de stres, cu o gândire negativă; oferă și primește încurajări)

Nu amâna lucrurile importante!



Amânarea doar îți va crește nivelul de oboseală, de stres. Ce ai de învățat pentru examen nu dispare dacă zici că vei începe mâine...

Ai grijă de tine, relaxează-te într-un mod sănătos, fă pauze între sarcinile de învățare!!!



Fă planuri, povestește cu prietenii tăi despre ce veți face după ce trece această perioadă dificilă



Ascultă muzică



Joacă-te, chiar dacă pare o idee copilăroasă. Propune un joc distractiv părinților, fraților



Fă mișcare (în casă). Propune asta și părinților tăi. Poate fi chiar distractiv să faceți sport împreună!

Un mic exercițiu de respirație...în caz că ești totuși prea stresat...



Inspiră încet
(5 secunde)



Menține aerul 5
secunde
gândindu-te la
gândul, emoția
negativă



Expiră încet
(5 secunde) dând
drumul și emoției,
gândului negativ

Repetă de mai multe ori.

- În final...
- Nu uita că ceea ce se întâmplă acum e doar un moment din viață care peste o perioadă mai scurtă sau mai lungă va deveni doar o amintire. Examenele, școala sunt importante, pregătește-te temeinic, dar să fii conștient/ă că nimic nu e mai important decât TU!
- Ai grijă de tine!
- Nu uita că sunt muuulte persoane care au încredere în tine, te sprijină, se gândesc la tine, îți sunt alături (chiar dacă unii doar online).

Consilier școlar, Keresztes Zita

- Grafica preluată: <https://www.who.int/publications-detail/9789240003927>