

CZYM JEST STRES?



W dzisiejszych czasach stres jest chorobą cywilizacyjną. **Stres to reakcja naszego ciała i umysłu na jakąś sytuację – realną lub wyobrażoną.** Kiedyś mówiliśmy o nim nerwy czy niepokój, a teraz wszyscy mówią o zestresowaniu. Pionierem w stworzeniu definicji stresu był Hans Seyle. Jednak jego rozumienie stresu skupia się tylko na stronie fizjologicznej. Na obecną epokę to za mało – nie jest to ujęcie całościowe.

Skąd się bierze stres?

Najczęściej źródłem stresu jest:

- niepokój o przyszłość (np. zamartwianie się tym co będzie jutro),
- presja czasu i narzucone terminy (wszystko na „wczoraj”),
- nadmiar lub brak zajęć i pracy,
- zbyt wysokie wymagania wobec nas, duże ograniczenia a małe wsparcie,
- nasza ambicja i nierealne cele,
- frustracja, niemożność wpłynięcia na daną sytuację (np. korki),
- nieodpowiednie odżywianie (np. nadmiar soli).

Większość stresów jest wynikiem tego, co dzieje się w naszej głowie, a nie tego, jak funkcjonuje ciało. Często jest rezultatem naszego wewnętrznego konfliktu, którego nie dostrzegamy.

JAK ZAPOBIEGAĆ WŁASNEMU STRESOWI –



10 PRZYKAZAŃ:

1. **Planuj swój dzień.**
2. **Pozwól sobie na chwilę satysfakcji.**
(jeżeli wykonasz któreś z zaplanowanych na dziś zadań, zatrzymaj się, wykreśl je z listy, ciesząc się tym osiągnięciem);

3. **Bądź realistą – nie jesteś nadczłowiekiem.**

(skromna lista dobrze wykonanych zadań lepiej redukuje stres niż długa lista zamierzonych przedsięwzięć, których nie uda Ci się zrealizować).

4. **Ustal czas najwyższej koncentracji i krzywą energii.**

(każdy z nas ma inną krzywą energii – jedni od rana są całkiem rozbudzeni i pełni energii do działania, inni w południe, jeszcze inni wieczorem; kiedy najlepiej uczyłeś się do ważnego egzaminu, jeśli nie masz czasu w ciągu dnia? Wczesnie rano czy późnym wieczorem? – działaj zgodnie ze swoją krzywą energii, bo wtedy osiągniesz najlepsze rezultaty; koncentracja słabnie po ok. 45 min, a wydajność pracy – po ok. 3 godzinach – pamiętaj o przerwach);

5. **Naucz się rozdzielać zadania.**

(nie bądź zbyt dumny, by prosić o pomoc - ludzie lubią czuć się potrzebni);

6. **Dbaj o równowagę.**

(między aktywnością fizyczną i umysłową);

7. **Mów „nie”.**

8. **Znajdź w swojej pracy coś przyjemnego.**

9. **Śmieję się, by zmniejszyć stres.**

10. **Odpowiednie tempo.**

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM PRZED EGZAMINEM?

Za: matura.gazeta.pl



Pamiętaj, że podstawą nauki jest dobra organizacja czasu pracy!!! Nie zostawiaj wszystkiego na ostatnią chwilę. Miesiąc to – wbrew pozorom – długi okres czasu – jeśli potrafisz go efektywnie wykorzystać!!! Nie wpadaj więc w panikę, tylko uświadom sobie, jak ważny wpływ będą miały wyniki tego egzaminu na dalsze **Twoje życie i weź się do roboty!!!**

A oto kilka wskazówek, które mogą Ci w tym pomóc:

1. **Po pierwsze ruch.** Jest kilka sposobów, które każdy może wypróbować: może to być zwykły spacer, ale również jazda na rowerze, ćwiczenia, sporty walki.

2. **Spróbuj ćwiczeń relaksacyjnych**, np. głębokiego oddychania.

3. **Pij dużo wody.**

4. **Zrób sobie aromatyczną kąpiel.** W tym celu można wykorzystać olejki zapachowe. Najlepsze są zapachy geranium, lawendy, kalenduli i drzewa sandałowego.

5. **Pij też napary z ziół uspokajających**, np. melisy. Naturalne metody są pewniejsze niż środki chemiczne i nie mają ubocznych skutków.

6. **Poproś kogoś o masaż**, zwłaszcza górnych części ciała: karku i ramion, które w naturalny sposób najszybciej się męczą w czasie ślęczenia nad książkami. Zrób też masaż stóp.

7. **Myśl pozytywnie**. To bardzo ważny czynnik, który pomoże wygrać walkę ze stresem. Wiele osób - zupełnie niesłusznie - z góry skazuje się na niepowodzenie. Uważają, że nie poradzą sobie z egzaminem. Nic bardziej błędnego. Muszą myśleć pozytywnie. Przecież to nie pierwszy egzamin w ich życiu.

8. **Pomoc ze strony rodziny**. Rodzina musi zapewnić dobre warunki nauki - spokój w domu, by maturzysta mógł się skupić na nauce. Ale nie tylko. Bardzo często rodzice bardziej przeżywają egzamin niż sam maturzysta. Ulegają panice i popadają w histerię. To udziela się maturzystom i może mieć bardzo złe konsekwencje.

Uczniu, przyjdź do pedagoga gdy

- jesteś samotny, czujesz, że nikt Cię nie rozumie
- nie potrafisz porozumieć się z nauczycielem.
- masz problemy rodzinne, znajdujesz się w trudnej sytuacji materialnej
- chcesz podzielić się swoją radością, sukcesem
- chciałbyś pomóc innym, ale nie wiesz w jaki sposób
- masz ciekawe pomysły, którymi chcesz się podzielić
- przyjdź także z każdą sprawą, z którą sam nie potrafisz sobie poradzić

**PAMIĘTAJ !
NIE JESTEŚ SAM ZE SWOIM PROBLEMEM.
PRZYJDŹ !
POSTARAM CI SIĘ POMÓC.**

Rodzicu, zwróć się do pedagoga szkolnego gdy :

- niepokoisz zachowanie dziecka
- chcesz porozmawiać o dziecku i Twoich z nim relacjach
- masz pytania dotyczące wyników w nauce dziecka i jego funkcjonowania w szkole
- potrzebujesz wsparcia w procesie wychowania
- masz pytania i nie wiesz do kogo się z nimi zwrócić
- szukasz pomocy