

Jak radzić sobie ze stresem?

OPRACOWANIE: MARTA CETNAROWSKA

1

Na dobry początek - zobacz prezentację i film

Kiedy klikniesz w żarówkę otworzy Ci się świetna prezentacja, z której dowiesz się nie tylko czym jest stres, ale także poznasz różne sposoby na pozbycie się go. Dzięki niej będziesz wiedziała / wiedział, co oznacza pojęcie stres egzaminacyjny, a także jak przygotować się do testów, aby było go jak najmniej. Kliknięcie w chmurę nad żarówką zaprowadzi Cię do filmiku na YouTube opowiadającego, w dużym skrócie, o tym do czego stres jest nam potrzebny.

Planuj

Kliknij we włącznik po lewej stronie. Otworzy Ci się SPOZE, czyli specjalny program operacyjny: zdaj egzamin! On pomoże Ci zaplanować ostatnie dni przed testem, tak żeby były jak najbardziej efektywne i jak najmniej stresujące.

2

Ćwicz uważność

Pod chmurą poniżej znajdziesz opis ćwiczenia w duchu mindfulness, które doskonali umiejętność skupienia się, ale też pomaga wyciszyć ciało i emocje w stresujących momentach. Włącznik otwiera film na YouTube, który opisuje podobne ćwiczenie. Warto codziennie poświęcić chwilę na jego wykonanie - wtedy bez trudu będziesz mogła / mógł z niego skorzystać kiedy dopadnie Cię stres.

3

Dbaj o swoje emocje

Ze stresem najłatwiej sobie radzić jeśli na co dzień mamy pod kontrolą nasze emocje. Systematyczne ćwiczenia fizyczne, zdrowa dieta, techniki relaksacyjne i sprawianie sobie drobnych przyjemności w ciągu dnia obniża poziom naszego stresu. Kliknij w chmurkę na dole strony - otworzy Ci się ulotka z przykładowymi sposobami na jego ograniczanie.

4

Przede wszystkim, pamiętaj:

Stres jest czymś zupełnie naturalnym, a nawet potrzebnym. Pomaga nam nie tylko szybko reagować kiedy trzeba, ale także znaleźć motywację do wykonania tych mniej ciekawych zadań. Jeśli jednak jest go za dużo, może nam uprzykrzyć życie. Wtedy warto sięgnąć po któryś ze sposobów opisanych w punktach 1-4. Przede wszystkim w takich momentach zawsze dobrze porozmawiać z kimś bliskim - rodzicami, nauczycielami, czy koleżankami i kolegami. Nie dość, że sama rozmowa ma zwykle magiczną moc obniżania stresu, to może poznamy inne sposoby na radzenie sobie w trudnych chwilach.

5

OFF

ON