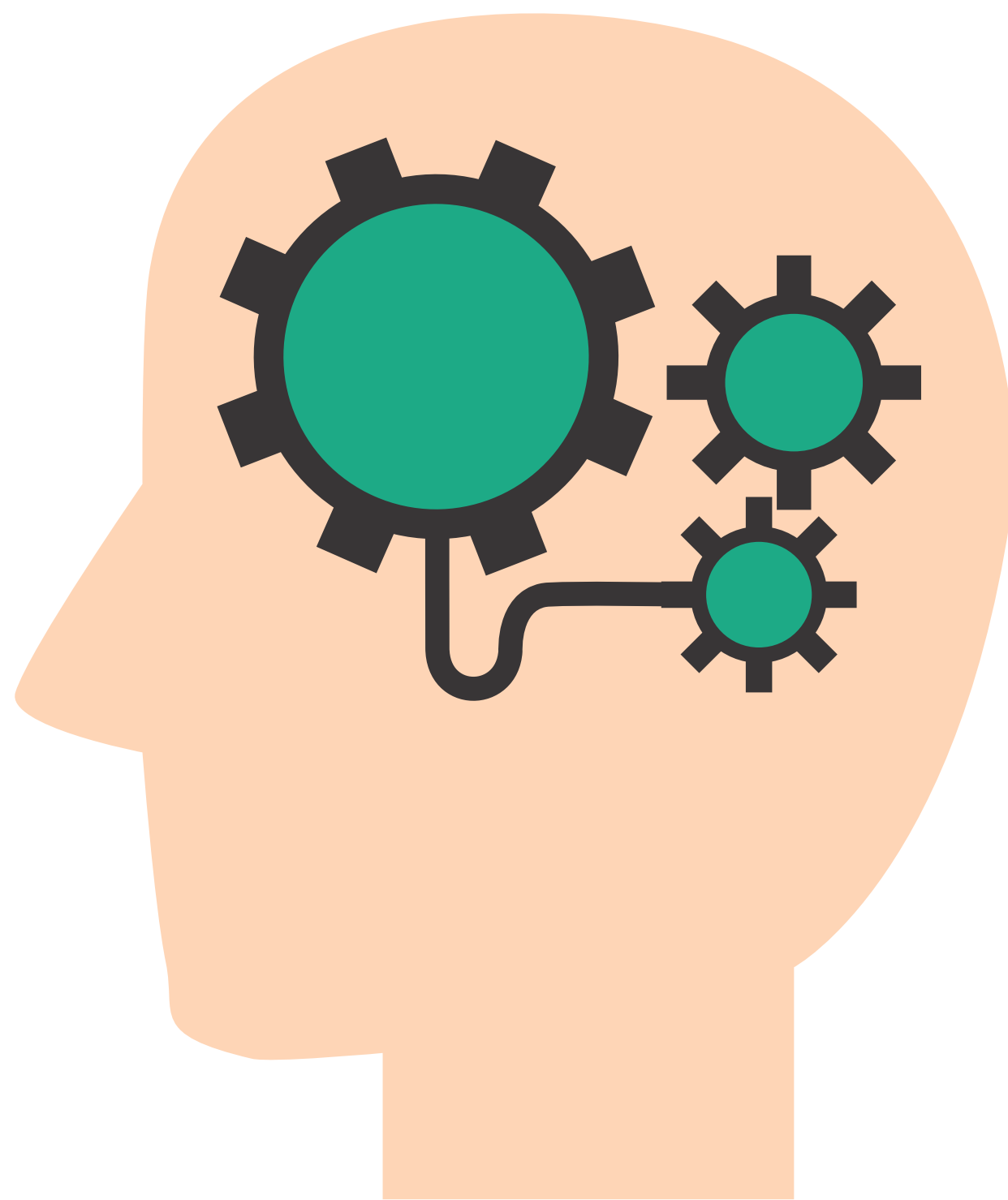


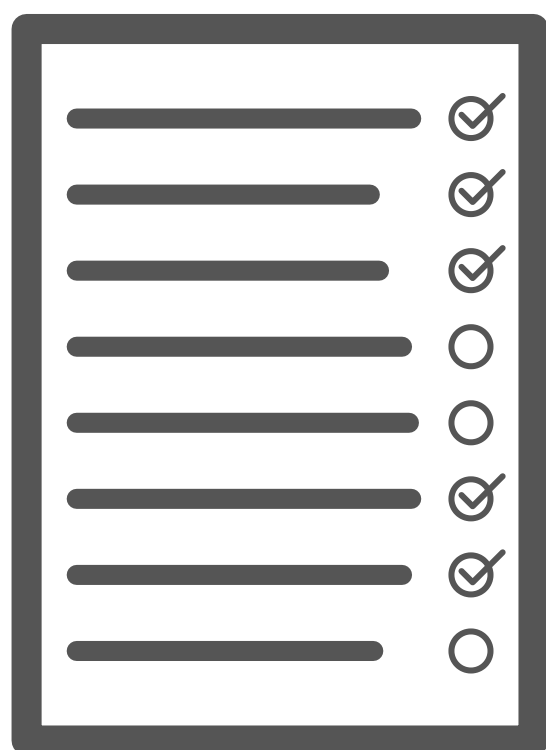
OBVLADOVANJE STRESA



Pripravila: Helena Nagode,
Povzeto po: Vorderman, C. (2017): Kako se (na)Učiti?, Ljubljana: Mladinska knjiga.

STRES

Pritisk ob učenju lahko privede do STRESA. Nauči se ga prepoznati in obvladati.



ZNAKI STRESA:

- Razbijanje srca,
- potenje rok,
- kratka sapa,
- tresenje rok,
- hitro se ujeziš,
- razdražljivost,
- težave s spanjem,
- pomanjkanje energije,
- glavobol, pretirana tesnoba,
- razčustvovanost,
- težave pri sproščanju.

Je vsak stres slab?

- Stres ima lahko tudi nekaj pozitivnih učinkov.
- Manjši pritisk te lahko motivira in te požene v pogon.
- Pri učenju je koristno, če začutiš kratek sunek stresa, saj te to lahko motivira in požene v akcijo.

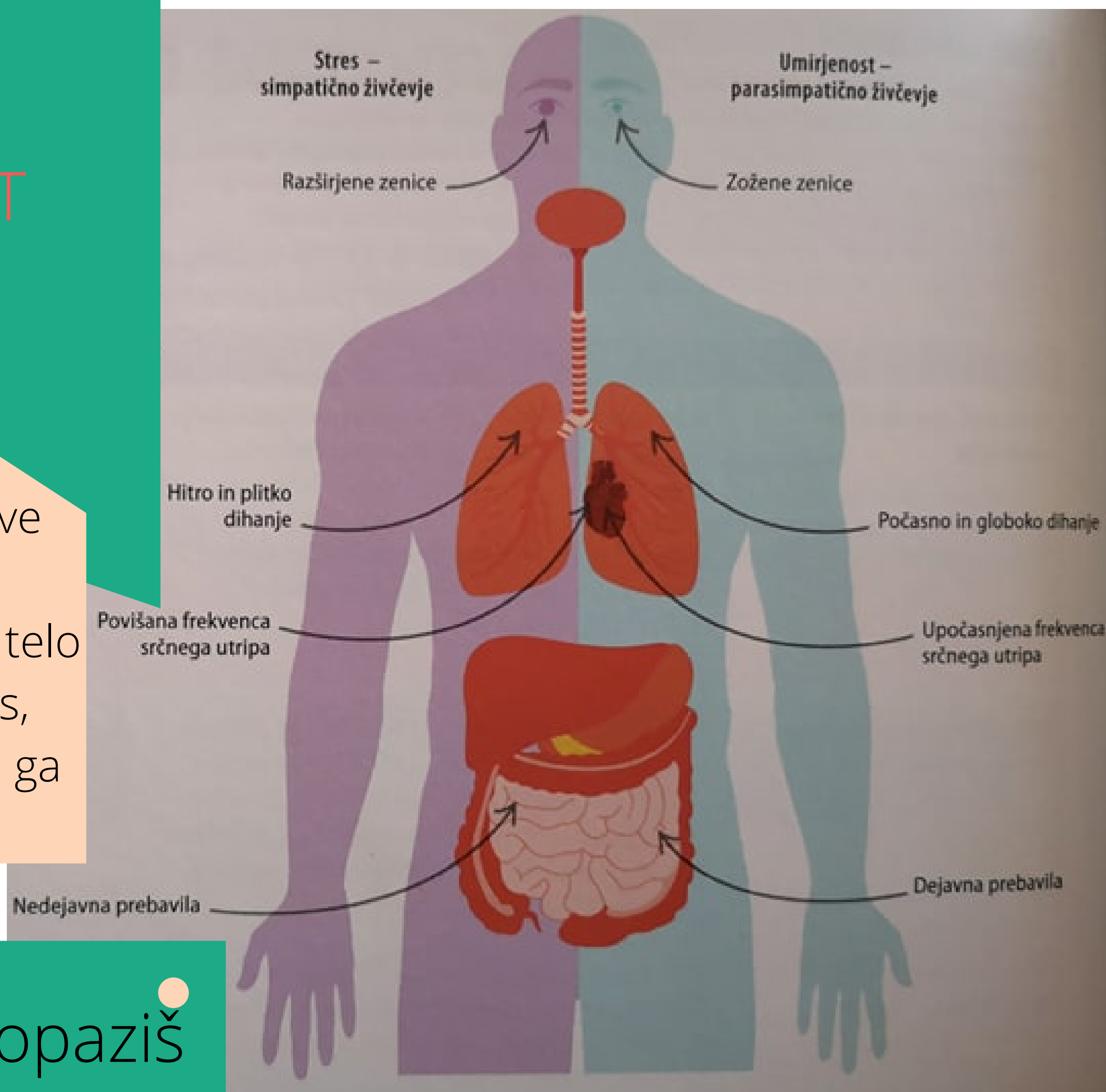


- Pomembno je, da vzdržuješ zdravo ravnotežje (med udobjem in tesnobo).



STRES in UMIRJENOST

V telesu imamo dve vrsti živčevja - simpatično živčevje telo pripravlja na stres, parasimpatično pa ga umirja.



• Katere znake opaziš pri svojem telesu, ko si pod stresom? •

DEJAVNIKI in VZDRŽEVANJE RAVNOVESJA

- Pomembno je, da vzdržuješ ravnotežje med dejavnostmi, ki te spravijo v dobro voljo in dejavnostmi, ki te bremenijo, spravijo v stres.

POZITIVNI DEJAVNIKI

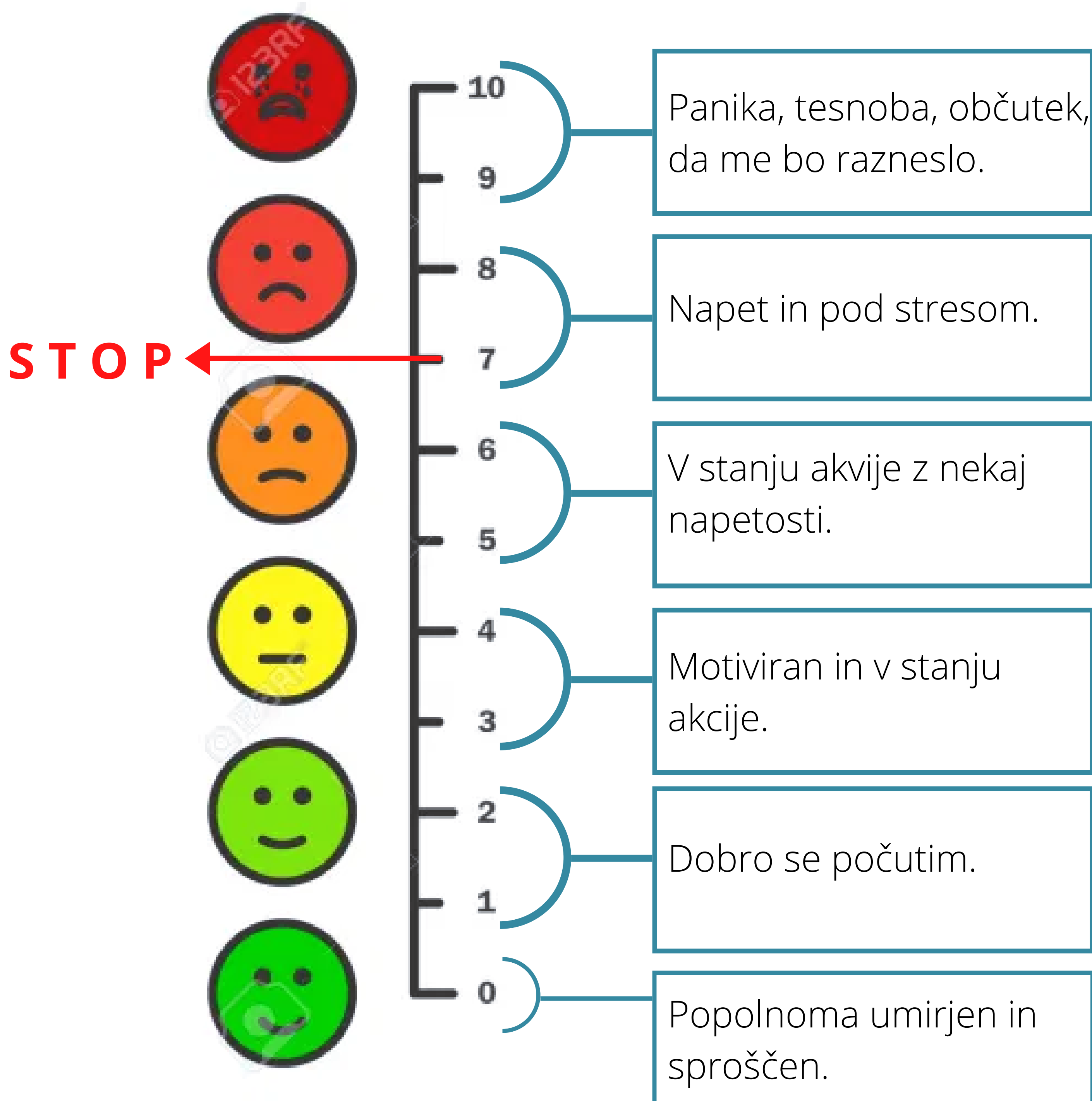
- Najboljši prijatelji,
- starši, družina,
- bližajoče se počitnice ...

NEGATIVNI DEJAVNIKI

- Bolezni,
- preverjanje/ocenjevanje znanja,
- skrbi ...

LESTVICA STRESA

- Z lestvico stresa lahko izmeriš, pod kakšnim stresom ste oz. kako huda tesnoba te navdaja.
- Lahko uporabiš lestvico, ki je opisana spodaj, ali pa si izdeláš lastno lestvico.
- Pomembno je, da je na lestvici označeno, kdaj se moraš ustaviti, da boš lahko ukrepal in nadzoroval naraščajoči stres, preden bo ušel izpod nadzora.
- Tako boš poskrbel za svoje zdravje in preprečil izgorelost ali panične napade.



ALI VZDRŽUJEM RAVNOTEŽJE?

SAMOOOCENJEVANJE

- S pomočjo spodnjega testa boš preveril, ali vzdržuješ ustrezno ravnotežje med učenjem in sproščanjem.
- Če zate trditev drži, odgovori z DA, če ne drži, obkroži NE.
- Nato preštej, kolikokrat si dobil DA in spodaj preberi o rezultatu.

1. Med učnimi urami redno delam odmore.	DA / NE
2. Občutek imam, da stvari obvladujem.	DA / NE
3. Zavedam se, kdaj se pri meni začne kazati stres, in takrat ustrezno ukrepam.	DA / NE
4. Imam prijatelje, ki me podpirajo.	DA / NE
5. Imam konjičke, ob katerih uživam in se z njimi ukvarjam vsak teden.	DA / NE
6. Znam se sprostiti.	DA / NE
7. Poznam svoje omejitve.	DA / NE
8. Pazim, da se vsako noč dovolj naspim.	DA / NE
9. Do preverjanja znanja in do učenja na splošno imam pozitiven odnos.	DA / NE
10. Pazim, kaj jem, da vzdržujem zdravje svojih možganov in telesa.	DA / NE

0 - 3 odgovori "DA"

Če si na le nekaj vprašanj odgovorili z "da", najbrž nisi v ravnotežju. Preberi si kaj o tem, kako bi lahko bolje vzdrževal ravnotežje ter kako boš svoje odgovore iz "ne" spremenil v "da". Uravnotežen, zdrav učenec je veliko bolje opremljen za spopadanje s stresom in za doseganje dobrih rezultatov na preizkusih.

4 - 6 odgovorov "DA"

Na splošno je ravnotežje pri tebi vzpostavljeno, vseeno pa ovstaja možnost, da stres naraste. Drži se rutine, ki se pri tebi dobro obnese. Še enkrat si ogledaj, na katere trditve si odgovoril z "ne" in premisli, kako bi lahko v prihodnje ravnal tako, da bi nanje odgovoril z "da".

7 - 10 odgovorov "DA"

Čr zate velja od 7 do 10 trditev, ohrani dobro ravnotežje. To pomeni, da stvari trenutno obvladuješ. Še naprej vztrajaj pri tem vedenju in redno rešuj ta test ter se vsakokrat sproti prepričaj, da je še vedno vse tako, kot mora biti.

KAKO SE V TEH DNEH

LAHKO SPROSTIM?

ZADREMLJI

OSREDOTOČI
SE NA
DIHANJE

SANJARI

MEDITIRAJ

POJDI NA
SPREHOD V
NARAVO

POKLIČI
PRIJATELJA
IN SE
POGOVORI

POSLUŠAJ
GLASBO,
KI TE
POMIRJA

IZVEDI VAJE
ZA
SPROŠČANJE

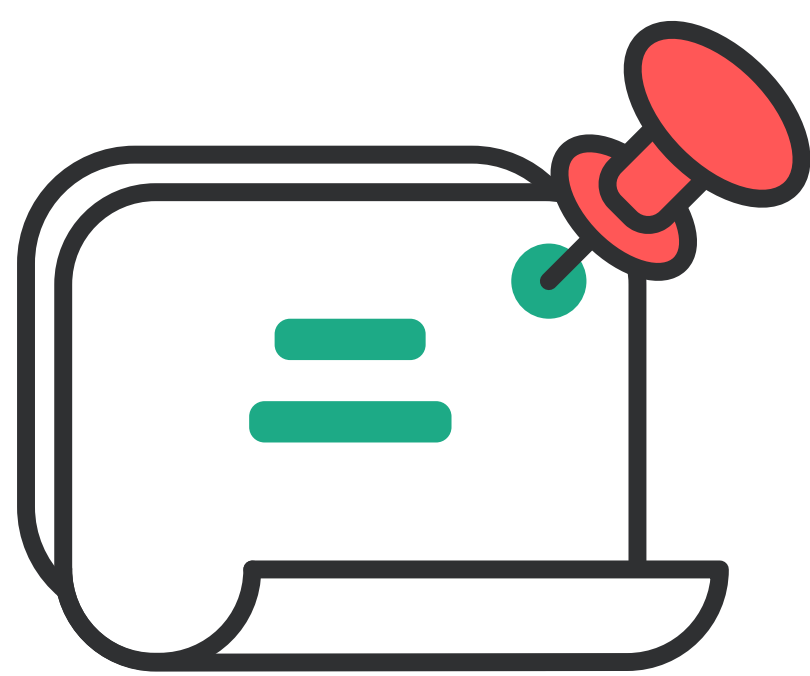
IZVEDI
DIHALNE
VAJE

NAMIGI in NASVETI

VODI ZAPISKE

- ▶ Nastavi si opomnike, da boš redno meril raven stresa.
- ▶ Opomnike si lahko dopišeš k načrtu za učenje ali jih vneseš v telefon.

- ▶ Meritve stresa beleži v posebnem dnevniku.
- ▶ Zapiskom dodaj še opombe. Dnevnik ti lahko pomaga prepoznati sprožilce stresa - če jih boš poznal, imaš več možnosti, da jih boš tudi obvladal.



POZITIVNA SPOROČILA

- ▶ Stres lahko sproži ponavljajoče se misli in skrbi. Pomembno je, da verigo negativnih misli odkriješ in jo ustaviš.
- ▶ Motiviraš se lahko tako, da razviješ pozitiven pristop in govoriš: "To zmorem!"
- ▶ Pozitivna sporočila si lahko tudi zapišeš in postaviš na vidno mesto.

