

STRESA PĀRVALDĪŠANA

Stundas norise, darba lapas

Stundas mērķis: mācīt skolēniem prasmi pārvaldīt spriedzi un stresu dažādās dzīves situācijās

Stundas sākumā skolēni sasēžas aplī. Katrs skolēns saņem piezīmju lapiņu, uz kuras tiek lūgts 5-7 teikumus uzrakstīt vēstuli sev, aprakstot savas šā brīža sajūtas, emocijas, to, ko gribas šajā mirklī sev pateikt. Tad katrs savu lapiņu ieliek kabatā vai somā līdz stundas beigām.

LU veiktais pētījums 2006. oktobra beigās liecina, ka, rodoties sarežģījumiem, 31% jauniešu vilcinās tos risināt. Tādējādi tiek uzkrāta spriedze, palielinās stresa līmenis, ietekmējot pašsajūtu un mācības. Tādējādi ir ļoti būtiski atpazīt spriedzes tuvošanos, iemācīties pārvaldīt savu stresu.

Ir vairāki stresa pārvaldīšanas veidi. Šajā stundā tiks aplūkoti 2 no tiem:

- Elpošanas vingrinājumi
- Fiziskie vingrinājumi

Skolēni tiek sadalīti 2 grupās (ja lielāks skolēnu skaits klasē, var veidot vairākas grupas), katra grupa saņem darba lapu, kurā aprakstīti vingrinājumi. Grupas uzdevums ir 5-8 min. laikā apgūt vingrinājumus.

Katra grupa demonstrē apgūtos vingrinājumus, lai tos iemācītu pārējiem klasesbiedriem.

Pēc vingrinājumu prezentācijām skolēni atkal sasēžas aplī un kopīgi noskaidro, kā būtu jārikojas ikdienā, lai mazinātu stresa situāciju izveidošanos:

- **mācīties plānot.** (Vāja darbu plānošana provocē stresu. Ja vienlaicīgi jāveic daudzi darbi, tas rada apjukumu, aizmāršību un pārslogotības izjūtu par nepadarāmām lietām.)
- **pārliecināties, cik sabalansēts ir darbs un atpūta.** (Visbiežākais iemesls, kāpēc izjūt stresu, ir līdzsvara trūkums starp darbu un atpūtu. Jo pilnvērtīgāk esi atpūties, jo augstāka darba efektivitāte. Tad īsākā laikā var paveikt vairāk. Izprotot to, cik vari uzņemties, un izdalot prioritātes, samazināsi stresu.)
- **konsultēties par neskaidrībām vai sarežģījumiem.** (Nekavēties meklēt atbalstu vai padomu pie vecākiem, klases audzinātāja, skolas psihologa.)
- **izprast savus mērķus.** (Daudzi no mums uzstāda nepārdomātus un perfektus mērķus. Taču neviens nespēj būt perfekts visās dzīves jomās. Tādēļ būtiski definēt noteiktus, sasniedzamus mērķus.)
- **attīstīt savas mācīšanās prasmes.** (Apgūsti labāko veidu, kā veidot pierakstus stundās, gatavot prezentācijas, mācīties pārbaudes darbiem.)
- **fokusēties uz pozitīvām lietām.** (Atturieties no citu cilvēku kritizēšanas. Mācieties novērtēt to, kas tev patīk citos cilvēkos. Izvērtē viņu pozitīvās īpašības. Atzīsti un novērtē arī savas pozitīvās īpašības.)
- **mainīt negatīvās domāšanas tendenci.** (Stresa iemesls var būt negatīvās domāšanas tendence, kas izraisa daudzus uztraukumus, tādus kā: „Es nevaru paveikt to, esmu pārliecināts, ka neizdosies”, „Visi domā, ka esmu stulbenis” vai „ Es nevienam nepatīku.” Negatīvai domāšanai bieži vien trūkst pamatojuma vai arī tā ir stipri pārspīlēta.)

Stundas noslēgumā skolēni tiek aicināti izlasīt sev rakstīto vēstuli (varbūt kāds tagad mainījis savas domas...) un reflektēt par stundā paveikto.

Darba lapa. ELPOŠANAS VINGRINĀJUMI

Elpošanas tehnika strādā ar vienu no stresa sastāvdaļām – virspusējo elpošanu. Viss sākas ar to, ka cilvēks ievēro kaut ko neparastu, kas viņu satrauc un biedē, un elpošana kļūst saraustīta. Tas ir aizsardzības reflekss, kuru iedarbina nervu sistēma. Uzreiz pēc tā organismā tiek izstrādāts adrenalīns, simpātiskā nervu sistēma, kura kontrolē asins cirkulāciju, liek mums biežāk elpot, bet mūsu sirdij sisties paātrināti.

1. vingrinājums

- ✓ Sākuma stāvoklis – cieši kopā savienotas plaukstas.
- ✓ 10 sekundes veikt maksimāli dziļas ieelpas un izelpas.

Piezīme. Jāizmanto diafragmālā jeb vēdera elpošana: ieelpa caur degunu, sekojot, lai ieelpojot vēders ievilktas; izelpa caur muti, sekojot, lai izelpojot vēders izspiežas uz priekšu.

- ✓ Ja sāk reibt galva, jāturpina vingrinājums, tikai mazāk intensīvi. Pēc tam iedomāties kaut ko pozitīvu, iztēlojoties, ka stress pazūd.

2. vingrinājums

- ✓ Apsēsties ērtā pozā, iztaisnot muguru, kaklu un galvu turēt taisni.
- ✓ Cieši aizvērt muti un 10 reižu enerģiski ieelpot un izelpot caur degunu, sajūtot, kā krūšu kurvis izplešas un saraujas. /

Piezīme. Jāelpo attiecībā 1:2 (izelpa divas reizes garāka nekā ieelpa).

- ✓ Veikt vienu garu un lēnu ieelpu, maksimāli ilgi aizturēt gaisu un tad lēni jo lēni izelpot.
- ✓ Atkārtot visu ciklu 3 reizes.

Darba lapa. FIZISKIE VINGRINĀJUMI

1. vingrinājums

- ✓ Apsēsties taisni, saliekt rokas elkoņos un novietot sev priekšā ar dūrēm uz augšu.
- ✓ 10 sekundes sasprindzināt roku muskuļus un vilkt rokas cieši pie krūtīm, pēc tam atslābināt roku muskuļus.
- ✓ 5 sekundes atpūsties, tad atkārtot vingrinājumu vēl 2 reizes.

2. vingrinājums

- ✓ Apsēsties taisni, 10 sekundes noliekt galvu pret savu kreiso plecu, vienlaikus nostiepjot uz leju labo roku.
- ✓ 5 sekundes atpūsties, tad turpināt to pašu uz otru pusi.

3. vingrinājums

- ✓ Apsēsties taisni, saliekt rokas uz krūtīm un lēnām pagriezt ķermeņa augšdaļu pa labi, pēc tam pa kreisi.
- ✓ Atkārtot 5 reizes uz katru pusi.

4. vingrinājums

- ✓ Nostāties taisni, kājas plecu platumā, rokas pacelt taisni augšā un izstiept.
- ✓ Lēnītēm celties uz pirkstgaliem un stiepties garumā kā garā pupa līdz pat mākoņiem.
- ✓ Atkārtot 5 reizes.