

Stresa vadība

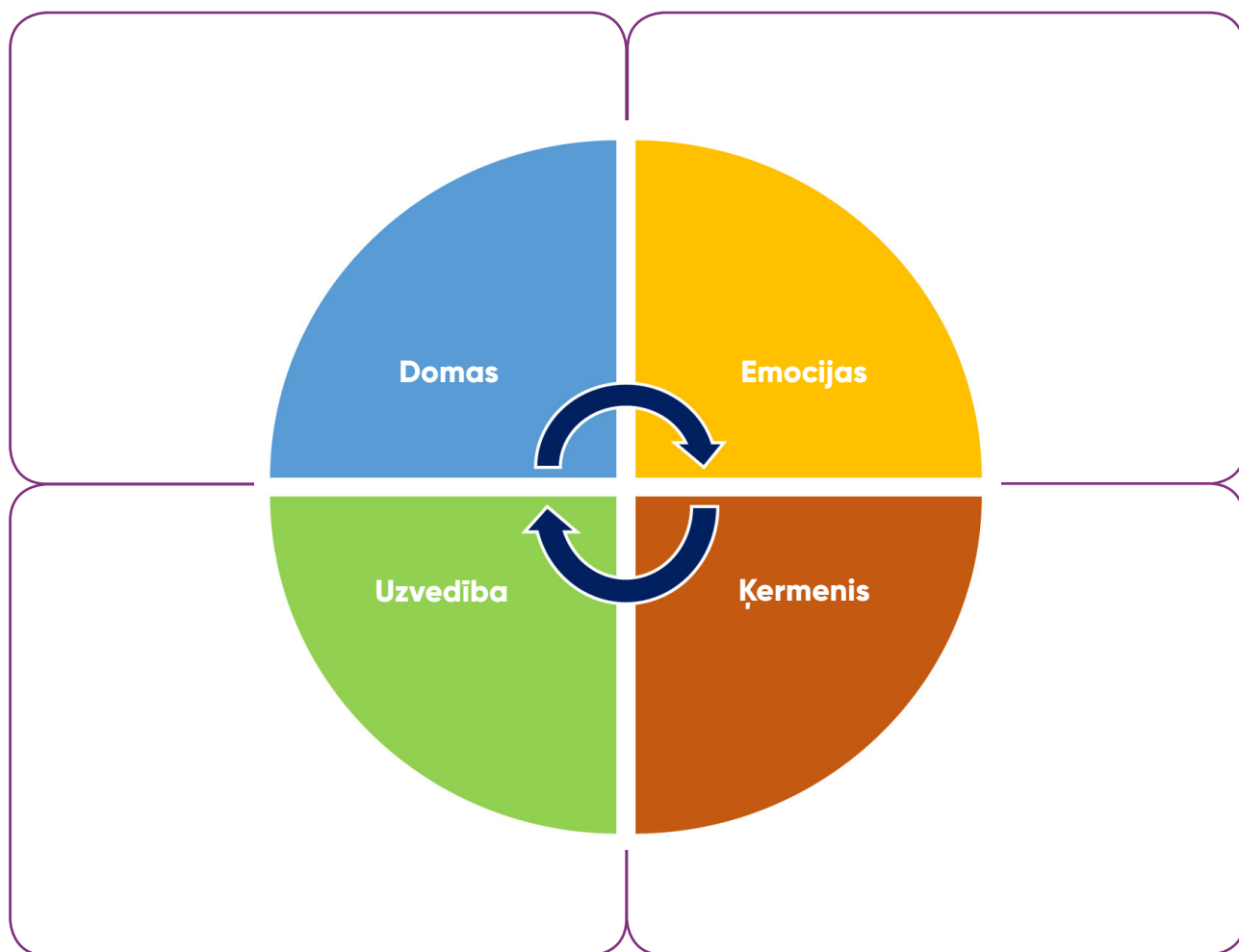
1. Veido domu karti par stresa izraisītājiem tavā ikdienā!

- 1.1. Kurus no ierakstītajiem stresa cēloņiem tu vari ietekmēt un kurus ne? Kāpēc?
- 1.2. Paskaidro, kādā veidā tu vari ietekmēt stresa rašanās iemeslus?

2. Atceries, kādu situāciju, kurā tu izjuti stresu!

Raksturo, kas stresa iespaidā mainījās tavās domās, emocijās, ķermeņa norisēs un uzvedībā!
Salīdzini savas atbildes ar aprakstu par stresa veidiem un ietekmi uz organismu!

3. Uz ko norāda šajā diagrammā attēlotās bultas? Paskaidro šīs sakarības!



4. Strādāji grupās!

Izlasiet un izpētiet izplatītākos distresa cēloņus infografikā!



1. attēls. Bērnu un pusaudžu distress [tiešsaiste]. B. g. [skatīts 2019. g. 21. novembrī].

Pieejams: <https://images.la.lv/uploads/2016/03/Infografiks-pusaudzu-stress.jpg>

4.1. Atcerieties vai izdomājiet katram infografikā attēlotajam cēlonim atbilstošu stresa situāciju no savu vienaudžu ikdienas vai mākslas darbiem (filmām, daiļliteratūras)!

Piemērs. Nesaskaņas ģimenē – dēls atnāca no skolas, ar dubļainiem apaviem virsdrēbēs aizgāja uz savu istabu un iekrita gultā, mamma sāka skaļi bārties par necieņu pret viņas darbu.

4.2. Izstāstiet konkrētās situācijas grupā, izvērtējiet, vai tās atbilst nosauktajam distresa cēlonim!

4.3. Uzrakstiet 3 situācijas, kuras šķiet visaktuālākās, uz mazām lapiņām (katru situāciju uz citas lapiņas)!

4.4. Savāciet visas lapiņas vienkopus, izlozējiet katrs kādu no savāktajām lapiņām!

4.5. Modelējiet veselīgus stresa situācijas risinājumus izlozētajai situācijai! Piedāvāji secīgus soļus stresa mazināšanai un situācijas risināšanai!

Piemērs. 4.1. norādītās situācijas iespējamie risinājuma soļi no dēla puses:

- 1) kamēr mamma runā, dziļi elpot un mēģināt mierīgi noklausīties apvainojumus, neattiecinot uz sevi to, kas nav patiesība;
- 2) domās sacīt sev, ka mamma viņu mīl, ka šobrīd viņai, iespējams, arī ir grūti;
- 3) skaļi un pēc iespējas mierīgā balsī pateikt: “Piedod, es jūtos ļoti slikti, es savāksos, un tad parunāsim...”;
- 4) turpināt dziļi elpot, novilkt apavus un virsdrēbes, cenšoties nekliegt uz mammu un nedusmoties;
- 5) atzīt sev un izstāstīt mammai, kas izraisīja tavas dusmas un apātiju, līdz ar to spēju novilkt apavus un virsdrēbes;
- 6) apsolīt mammai iztīrīt istabu.

4.6. Pārrunāji stresa risināšanas soļus grupā, lai uzklaustu klasesbiedru viedokli un novērtējumu piedāvātajam risinājumam.

5. Vai tavā dzīvē stress ir klātesošs? Kā tu mazini stresu?

5.1. Izlasi kādas mammas ieteikumus stresa mazināšanai skolēniem! Salīdzini šo sarakstu ar savu piedāvāto stratēģiju, lai to pilnveidotu, ja nepieciešams! Izvērtē, kā dotie ieteikumi varētu palīdzēt tavā ikdienā!

Mācies plānot laiku!

Pārliecinies, ka tavs darbs un atpūta ir līdzsvarā!

Ēd veselīgi un gulī vismaz 8 stundas diennaktī!

Nekavējies meklēt atbalstu un padomu!

Atzīsti, ka ir noteikumi un ierobežojumi, daudz ko nevar vai nedrīkst!

Attīsti savas mācīšanās prasmes!

Neatliec uz nenoteiktu laiku uzdevuma izpildes uzsākšanu. Sadali darbu posmos un sāc to pildīt!

Domā par pozitīvo, nekritizē!

Tici, ka tu esi pietiekami labs, gudrs un skaists cilvēks, un neļauj citu viedoklim šo pārliecību mazināt!

5.2. Izvērtē savus stresa pārvaldīšanas paņēmienus!

- Uzraksti visus paņēmienus, kā tu pārvari stresu! Pasvītro veselīgos stresa pārvarēšanas paņēmienus!
- Uzrakstītos paņēmienus sagrupē divās grupās: uz problēmām vērstos paņēmienus iekrāso zaļā krāsā, bet uz emocijām vērstos – dzeltenā!
- Izvērtē un izdari secinājumus! Kurus paņēmienus tu izmanto biežāk? Kādas stresa izraisītās izmaiņas tie palīdz novērst? Vai tie dod gaidītos rezultātus?
- Kurus stresa pārvarēšanas paņēmienus tu gribētu apgūt? Kāpēc?

6. Stress bieži vien kļūst par konfliktu cēloni, jo sanervozējies cilvēks nespēj vadīt savas emocijas. R. Kilmans un K. Tomass piedāvā 5 stratēģijas konfliktu risināšanā: izvairīšanās, pielāgošanās, sacensība, sadarbība, kompromiss.

Izlasī dotās situācijas, atpazīsti, kura no stratēģijām tika izmantota!

Situācija	Situācijas risināšanas stratēģija
Četras skolnieces pēc ilgām diskusijām grupas darba laikā izveidoja darbības projektu, kas veicinās atkritumu šķirošanu skolā.	
Lai nevajadzētu uzklaut pamācošos stāstus, kā dzīvot, Viola nebrauca ciemos pie vecvecākiem.	
Lai saglabātu labas savstarpējās attiecības, sestdien Inguss divas stundas ciemojās pie vecmamma un divas stundas spēlēja ar draugiem datorspēli.	
Ina ar mammu strīdējās par augstapapēžu kurpju pirkšanu tik ilgi, līdz mamma atļāva tās nopirkt.	
Jaunieši sakāvās, nespēdami vienoties, kura futbola komanda šosezon bijusi veiksmīgākā.	

7. Izvērtē stresa situāciju risinājumus no veselības un ilgtspējas viedokļa!

Risinājums	Veselīgi/neveselīgi
Sestdien vakarā sastrīdējos ar draudzeni; lai nomierinātos, visu svētdienu skatījos internetā filmas.	
Šodien man pirmo reizi bija jāpiedalās starptautiska līmeņa debatēs, ļoti uztraucos, tāpēc klausījos vieglu mūziku, dziļi elpoju un izdzēru 2 glāzes ūdens.	
Šodien trīs stundas rakstīju radošo darbu angļu valodā, apēdu 2 šokolādes tāfelītes un puskilogramu riekstu.	
Mamma neatļāva braukt pie draugiem uz diennakts ballīti, es apvainojos un nerunāju ar viņu jau trešo dienu.	