

# Kaip sumažinti stresą prieš atsiskaitymus

2023-09-19



Įgyvendinant „Tūkstantmečio mokyklų“ programos (toliau – TŪM) projektą „Tūkstantmečio mokyklos I“, 2023 m. rugsėjo 11, 18 ir 19 dienomis Ignalinos Česlovo Kudabos gimnazijoje vyko savivaldybės pedagogams skirti atsipalaidavimo technikų taikymo mokymai.

Paskaitas vedė TŪM partnerio – Ignalinos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro – psichologė Miglė Boguševičienė. Kalbėta, kaip atpažinti stresą keliančius veiksnius ir streso poveikį, kaip atpažinti emocijas ir jas reguliuoti.

Renginio dalyviai susipažino ir praktiškai išbandė įvairias atsipalaidavimo technikas. Pasirodo, stresą sumažinti galima vien atpažįstant ir įvardijant jaučiamą emociją ar suprantant, koks požiūris į konkretų įvykį jį sukėlė – juk tas pats įvykis skirtingiems žmonėms sukelia skirtingus jausmus, todėl stresą iš tikrųjų sukelia ne gyvenimiškos situacijos, o mūsų požiūris ir reakcijos į jas. Išbandytos ir konkrečios streso reguliavimo praktikos – tinkamas kvėpavimas, reikiama sėdėseną, rankų pratimai, dėmesingas vaikščiojimas ir kt.

Ne paslaptis, kad dalies mokinių egzaminų rezultatai būna žemesni, nei tikėtasi, vien dėl patiriamo streso ir įtampos. Todėl paprastus įtampą mažinančius pratimus verta žinoti kiekvienam. Praktinis atsipalaidavimo technikų taikymas ugdymo procese stiprins ir pačių mokytojų įgūdžius atsipalaiduoti ir palaikyti gerą tiek savo, tiek mokinių emocinę sveikatą, nuo kurios irgi priklauso mokinių pasiekimai.

Mokytojams primenant paprastas atsipalaidavimo technikas ir skatinant mokinius jas pritaikyti praktiškai prieš įvairius įvairių dalykų atsiskaitymus bus formuojami teigiami mokinių įpročiai tai daryti ir kitose gyvenimiškose stresą keliančiose situacijose. Juk savo ir aplinkinių (draugų, tėvų, mokytojų) elgesys, įpročiai, mokėjimas atsipalaiduoti įtakoja ne tik emocinę, bet ir fizinę sveikatą, o gera sveikata svarbi tiek darbo, tiek mokymosi rezultatams.

Vėliau pagal TŪM programą vyksiančios Ignalinos rajono savivaldybės švietimo pažangos plane numatytos psichologo ir kitų sveikatos specialistų paskaitos, konsultacijos švietimo bendruomenei (mokiniam, mokytojams, mokinių tėvams, švietimo darbuotojams) bus skirtos emocinio intelekto ugdymui, pasitikėjimo savimi ir kitais stiprinimui, emocijų atpažinimui ir valdymui, žalingų įpročių (ir nesaikingo naudojimosi ekranais) prevencijai, laiko planavimo įgūdžiams, taisyklingos mitybos įgūdžių formavimui.

Rita Gasiukevičienė,  
Švietimo ir kultūros skyriaus vyriausioji specialistė,  
„Tūkstantmečio mokyklų“ programos vadovė savivaldybėje  
tel. (8~386) 39145, el. p. [rita.gasiukeviciene@ignalina.lt](mailto:rita.gasiukeviciene@ignalina.lt)