

Nauczanie zdalne - wsparcie pedagoga

Jak radzić sobie ze stresem?

Stres towarzyszy codziennie każdemu z nas. Jest nieodzownym elementem naszego życia. Dopóki działa mobilizująco i pomaga Ci w wypełnianiu codziennych zadań i obowiązków jest czymś pozytywnym. Problem pojawia się, gdy zaczyna on działać paraliżująco, przeszkadza Ci lub uniemożliwia działanie. By podjąć walkę ze stresem, musisz się mu dokładnie przyjrzeć. Pytania zawarte poniżej pozwalają w skuteczny sposób przeanalizować sytuacje stresowe, z którymi na co dzień spotykamy się.

Odpowiedz proszę na poniższe pytania. Odpowiadaj szczerze i w zgodzie z własnymi odczuciami.

I. Sytuacje, które są dla mnie najbardziej stresujące:

1.
2.
3.

II. Dlaczego one mnie stresują ?

1.
2.
3.

III. Jakie emocje pojawiają się u mnie w związku z tymi sytuacjami?

1.
2.
3.

IV. Jaka jest najgorsza rzecz, która może się w związku z tymi sytuacjami wydarzyć?

1.
2.
3.

V. Co możesz zrobić, żeby nie dopuścić do rozwinięcia się stresu z nimi związanego ?

1.
2.
3.

Teraz spójrz na powyższe zestawienie i chwilę się zastanów. Spróbuj spojrzeć na te odpowiedzi tak, jakby napisał je ktoś inny. Co doradziłbyś/ doradziłabyś tej osobie? Pomóc mogą Ci poniższe pytania:

1. Czy te sytuacje są naprawdę takie trudne do rozwiązania?
2. Czy możesz podejść do nich inaczej? Nadać im inne znaczenie?
3. Czy znasz jakieś sposoby, by obniżyć stres związany z tymi sytuacjami?

Zadanie do wykonania:

Kiedy następnym razem dopadnie Cię stres, pamiętaj o tym zestawieniu. Zadaj sobie powyższe pytania i przeanalizuj sytuację, a następnie postaraj się doradzić sobie samemu, co możesz w tej sytuacji zrobić. Takie analizowanie sytuacji powtórzone kilka razy staje się nawykiem i pozwala Ci samodzielnie kierować swoimi odczuciami i myślami. Kiedy masz nad nimi kontrolę, poczucie stresu stopniowo zaczyna opadać. **Powodzenia w kontroli nad stresem!**

M. Polcyn