

Slaptoji streso galia

Leo pabudo jausdamas nerimą. Šiandien buvo didysis matematikos testas, ir jis niekaip negalėjo nurimti. Mama paklausė: „Ar tau viskas gerai, Leo?“ kai šis tiesiog žiūrėjo į dribsnių dubenėlį.

„Taip, man viskas gerai“, - sumurmėjo jis, nors visai nesijautė gerai. Jis tiesiog negalėjo prisiversti sau paaiškinti to sunkumo krūtinėje.

Mokykloje reikalai negerėjo. Leo jautė, kaip įsitempia nervai, kai jis atidavė namų darbus, nerimaudamas, kad jie nepakankamai geri. Per pertraukas jis net negalėjo mėgautis žaidimais su draugais. Jo mintys buvo užstrigusios ties testu, o iš galvos niekaip negalėjo išnykti įkyri nesėkmės nuojauta.

Kai pagaliau atėjo testo laikas, Leo pastebėjo, kad ir kiti atrodo sunerimę. Jų mokytoja, prieš dalydama darbus, padarė pauzę ir nusišypsojo klasei. „Matau, kad visi jaučiate įtampą, ir tai yra gerai. Akimirka kartu pakvėpuokime“.

Leo sekė paskui mokytoją, šiai atliekant kvėpavimo pratimą: įkvėpti pro nosį, sulaukyti ir lėtai iškvėpti pro burną. Po kelių įkvėpimų Leo pajuto, kad jo širdies ritmas šiek tiek sulėtėjo, o gumulas gerklėje ėmė nykti.

„Visi sunkiai dirbote ir esate pasiruošę, - nuramino juos mokytoja.

Leo dar kartą giliai įkvėpė. Galbūt jis vis dėlto galėtų tai padaryti!

Leo paėmė testo lapą ir pabandė susikaupti. Kvėpavimo pratimas šiek tiek padėjo, bet jo rankos vis dar drebėjo, kai jis paėmė pieštuką. Jis dar kartą giliai įkvėpė, kaip jiems parodė mokytoja, ir pradėjo atsakinėti į klausimus. Spręsdamas uždavinius suprato, kad žino daugiau, nei manė. Nerimas neišnyko, bet dabar jis jautėsi kitaip – tarsi jame tūnojo balsas, skatinantis nesustoti.

Kai testas baigėsi, Leo pajuto palengvėjimą. Jis nežinojo, ar viską teisingai išsprendė, bet didžiavosi savimi, kad viską užbaigė. Likusi popietės dalis praėjo sklandžiau. Leo net mėgavosi savo mėgstamiausiu dalyku - gamtos mokslais - ramiai, be menkiausio jaudulio.

Po pamokų Leo pasiėmė tėvai ir iškart pastebėjo, kad jis atrodo geriau. Mama paklausė: „Tu atrodai laimingesnis nei šį rytą. Nori papasakoti, kas nutiko?“

Leo dvejojo, paskui nusprendė atsiverti. „Nerimavau dėl matematikos testo. Maniau, kad suklysiu ir kad mano namų darbai taip pat buvo neteisingi. Nenorėjau jums sakyti, nes nemaniau, kad galite padėti“.

Jo mama nusišypsojo ir linktelėjo galva. „Kai buvau tavo amžiaus, dažnai taip jausdavausi. Tikriausiai buvau labiausiai įsitempęs vaikas klasėje! Bet žinai ką? Išmokau, kad stresas nėra vien tik blogis. Tai tarsi signalas, kad vyksta kažkas svarbaus. Tai tavo kūnas ruošiasi susidurti su iššūkiu - pavyzdžiui, kai žmonės turi greitai reaguoti į tikrai pavojingas situacijas. Įsivaizduok, kad patekai į liūtį - tau reikės daug energijos, kad galėtumėte greitai bėgti arba grumtis su vėju ir liūtimi.“

Leo akys išsiplėtė. „Tai tarsi supergalia?“

„Būtent!“ - nusijuokė mama. „Stresas gali būti tavo supergalia, jei išmoksi jį valdyti. Pavyzdžiui, kai sportininkai dalyvauja varžybose, jie naudoja stresą, kad išliktų budrūs ir susikaupę. O ar žinotai, kad truputis streso iš tikrųjų gali padėti geriau atlikti testus? Dėl jo tampate budresni ir pasiruošę spręsti problemas.“

Leo pagalvojo apie savo testą. „Po kvėpavimo pratimo iš tiesų jaučiausi budresnis. Bet kaip jį kontroliuoti, kad nesijausčiau taip blogai?“

Mama paaiškino: „Na, tu jau pradėjai nuo kvėpavimo pratimų. Štai dar kelios gudrybės: Gali padėti pozityvus permąstymas - „Aš bijau šio testo“ gali paversti „Tai mano šansas parodyti, ką žinau“. Taip pat gali padėti nedidelės pertraukėlės, kai dirbate prie ko nors sunkaus. Kai nervinatės, galite pamėginti suspausti streso kamuoliuką arba įsivaizduoti ramią vietą, pavyzdžiui, guli paplūdimyje.“

Ji patylėjo, tada pridūrė: „Ir nepamiršk, kad visada gali pasikalbėti apie tai, kaip jautiesi. Netgi paprasčiausias pasidalijimas savo rūpesčiais gali labai pakeisti situaciją. Pavyzdžiui, šiandien, jei būtum man papasakojęs, kas tave slegia, būtume galėję tai aptarti ir galbūt būtum greičiau pasijutę geriau.“

Leo lėtai linktelėjo galva. Jam tarsi nušvito galvoje. Stresas nebuvo tik baisus dalykas - tai buvo kažkas, ką jis galėjo suprasti, valdyti ir net panaudoti savo labui.

Kitomis dienomis Leo ėmė labiau kreipti dėmesį į tai, kaip jaučiasi, kai ima nerimauti.

Jis pastebėjo, kad stresas neišnyko - jis vis dar pasireikšdavo, kai jam tekdavo atlikti sunkią užduotį arba kalbėti prieš klasę. Tačiau dabar, užuot jautęsis

prislėgtas, Leo prisiminė, ką jam sakė mama, ir stengėsi pasinaudoti jos pamokymais.

Vieną dieną Leo turėjo pristatyti savo mėgstamą sporto šaką prieš visą klasę.

Stovėdamas priekyje, jis pajuto pažįstamą gumulo kilimą gerklėje. Tačiau užuot sustingęs, jis pagalvojo: „Tai mano šansas pasidalyti su draugais tuo, kas man patinka.“ Jis giliai įkvėpė, kaip jam buvo parodžiusi mokytoja, ir pradėjo kalbėti. Žodžiai liejosi lengviau, nei jis tikėjosi, o kai baigė, suprato, kad jam iš tikrųjų patiko.

Vėliau tą savaitę Leo gavo itin sudėtingą namų darbų užduotį. Po kurio laiko jis pavargo ir sunkiai galėjo susikaupti. Prisiminęs mamos žodžius, jis nusprendė padaryti nedidelę pertraukėlę. Atsikėlė, išsitempė ir kelias minutes pasivaikščiojo, o tada grįžo prie stalo. Pertrauka padėjo išvalyti mintis, o kai vėl atsisėdo prie stalo, uždaviniai neatrodė tokie neįmanomi.

Kitą kartą, kai susiginčijo su geriausiu draugu Semu, Leo pajuto, kad stresas pradeda kauptis. Užuot leidęs jam įsisiautėti, jis kelis kartus giliai įkvėpė ir pagalvojo apie tai, ką pasakė mama. Vėliau jis susirado Semą ir pasikalbėjo, ir jiems pavyko išsiaiškinti nesusipratimą be jokių pykčių.

Vieną vakarą, po dar vienos įtemptos dienos mokykloje, Leo sėdėjo su tėvais prie vakarienės stalo. „Žinai, - pasakė jis šypsodamasis, - manau, kad stresas tikrai gali būti supergalia.“ Jo mama ir tėtis apsikaitė reikšmingais žvilgsniais. Leo išmoko kai ką išties vertingo - stresas yra gyvenimo dalis, bet jis neturi jo valdyti. Tiesą sakant, sūnus išmoko pasinaudoti stresu, kad taptų stipresnis, protingesnis ir atsparesnis.

Tą vakarą ruošdamasis miegoti, Leo žinojo, kad rytojais gali atnešti naujų iššūkių, bet taip pat žinojo, kad yra jiems pasiruošęs. Juk dabar jis turėjo slaptą galią - galią stresą paversti kažkuo naudingu.

Su šia guodžiančia mintimi Leo užmigo.

Pastabos mokytojams

Ši istorija „Slaptoji streso galia“ supažindina mokinius su stresu, kaip natūralios ir kartais naudingos reakcijos, o ne vien tik neigiamo reiškinių, samprata.

Psichologinis istorijos pagrindas grindžiamas „streso mąstysena“ - koncepcija,

pabrėžiančia mintį, kad gerai valdomas stresas gali būti augimo, motyvacijos ir atsparumo šaltinis.

Istorija skatina vaikus į stresą žiūrėti kaip į galimybę parodyti savo gebėjimus arba pripažinti situacijos svarbą, o tai gali pakeisti jų požiūrį nuo jausmo, kad jie jaučiasi prislėgti, iki motyvacijos.

Mokydama mokinius paprastų metodų, tokių kaip gilus kvėpavimas, mažos pertraukėlės, pozityvus kalbėjimas apie save ir kalbėjimas apie savo jausmus, ši istorija suteikia jiems praktinių priemonių, padedančių veiksmingai valdyti stresą.

Šias pamokas galite įtvirtinti kartu su klase praktikuodami įveikimo strategijas.

Pavyzdžiui, galite pabandyti pamoką pradėti arba baigti kvėpavimo pratimais. Normalizuodami stresą ir vertindami jį teigiamai, padedate sukurti palankią aplinką, kurioje mokiniai jaučiasi galintys įveikti iššūkius tiek mokykloje, tiek už jos ribų.



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga



léargas

Europos Komisijos parama šio leidinio rengimui nereiškia pritarimo jo turiniui, kuriame pateikiama autorių nuomonė, todėl Europos Komisija negali būti laikoma atsakinga už informaciją panaudotą šiame leidinyje.