

Stresas – natūralus, neišvengiamas gyvenimo reiškinys, skatinantis veiklumą, išradingumą, netgi kūrybiškumą. Tačiau labai stiprus, dažnai pasikartojantis arba užsitęsęs stresas ardo psichofizinę pusiausvyrą, ir galop gali sukelti įvairias ligas.

Ugdymo procese stresas yra trukdis vaikams pasiekti aukštų rezultatų, susirasti draugų. Klasės valandėlių metu auklėtojams pateikiame rekomendacinio pobūdžio užsiėmimo planą, siekiant išmokyti vaikus streso įveikimo būdų.

1. Streso naudos bei žalos pateikimas.

2. Mokymas atpažinti streso požymius kūne. Diskusija (*kūno įsitempimas, veido paraudimas ir pan.*).

3. Įveikimo būdai:

a) gilus kvėpavimas (*baliono pūtimas*)



b) minčių reguliavimas (*galvojimas apie malonius dalykus*)



c) Raumenų įtempimas, atpalaidavimas (*įsivaizduojamos citrinos spaudimas*)



4. Darbo ir poilsio režimo, judėjimo svarbos pateikimas mokiniams.



5. Išmoktų dalykų įtvirtinimas: darbas grupėse, plakato kūrimas „Kaip aš įveikiu stresą“.

Parengė:

Kauno Jono Žemaičio-Vytauto mokyklos-
daugiafunkcio centro –
psichologė Regina Valaitienė,
socialinė pedagogė Vilma Giedraitienė,
visuomenės sveikatos priežiūros specialistė
Aistė Lekečinskė

**KAUNO JONO ŽEMAIČIO-
VYTAUTO MOKYKLA-
DAUGIAFUNKCIS CENTRAS**

**„Streso įveikimo būdų
pateikimas pradinėms klasių
mokiniam“**

Rekomendacijos mokytojams



Kauno Jono Žemaičio-Vytauto mokyklos-
daugiafunkcio centro 8 kl. mokinių I. Balaišytės, A. Brazauskaitės,
G. Čepelytės kūrybinis darbas „Kaip aš įveikiu stresą“

2016 m.