

Daugavpils būvniecības tehnikums

Audzināšanas darbs

Specialitāte:

Ēku būvtechniķis

90 VEIDI, KĀ MAZINĀT STRESU

Metodiskā izstrādne

Pedagogs: **Sņežana Sušinska**

Daugavpils

2022

SATURS

ANOTĀCIJA	3
IEVADS.....	4
PIELIKUMS.....	5 - 34
LITERATŪRAS SARAKSTS.....	35

ANOTĀCIJA

Vārds, uzvārds: Sņežana Sušinska.

Metodiskās izstrādes nosaukums: 90 VEIDI, KĀ MAZINĀT STRESU

Mērķis: palīdzēt audzēkņiem pārvarēt stresu.

Uzdevumi: sagatavot un apkopot informāciju audzināšanas stundām.

Mērķauditorija (programmas nosaukums, kurss): Ēku būvtehnīķis, 3. kurss.

Metodiskās izstrādes praktiskais pielietojums: audzināšanas stundas

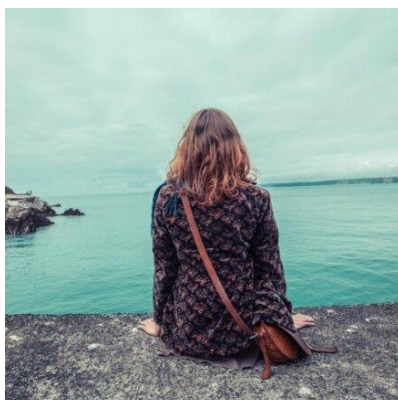
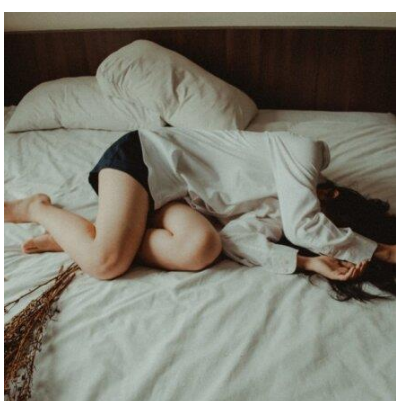
Uzkates un citi mācību līdzekļi: informācija.

Metodiskās izstrādes aktualitāte/novitāte: palīgmateriāls grupas audzinātājiem.

IEVADS



Ļoti iespējams, ikviens no mums kaut reizi, cenšoties pagūt visu gan profesionālajā jomā, gan privātajā dzīvē, ir juties iztukšots, izsmelts, kaut arī šķiet – nav īsta pamata tā justies. Ja šāda sajūta nepamet jau ilgstoši, varbūt tevi ir pārņēmis emocionālais izsīkums. Lai gan pēc nosaukuma varētu šķist, ka tas neko ļaunu nevar nodarīt un pāries pats no sevis, tas ir viens no izdegšanas sindroma priekšvēstnešiem un, ja netiek kontrolēts vai izskausts, var atstāt paliekošas sekas.



Emocionālais izsīkums ir stāvoklis, kad jūties emocionāli "nolietots" un iztukšots uzkrātā personīgās dzīves, darba vai abu apvienotā stresa dēļ. Šī ir viena no izdegšanas pazīmēm. Tāpat cilvēki, kuri piedzīvo emocionālo izsīkumu, var justies tā, it kā viņiem nebūtu kontroles pār viņu dzīvē notiekošo. Viņi jebkādā situācijā var justies iestrēguši vai ieslodzīti.

Šādi cilvēki piedzīvo gan enerģijas trūkumu, gan sliktu miegu, gan motivācijas trūkumu, kas var apgrūtināt emocionālā izsīkuma pārvarēšanu. Laika gaitā šāds hroniska stresa stāvoklis var radīt neatgriezeniskus kaitējumus veselībai – paaugstināt asinsspiedienu, kas var palielināt sirds un asinsvadu slimību risku, var parādīties bezmiegs, trauksme, svara pieaugums, depresija, bieža saaukstēšanās, un iestāties priekšlaicīga novecošanās.

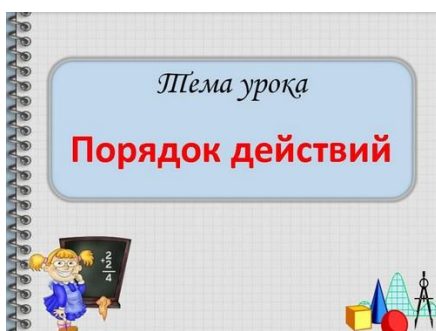
Ja arī tu kaut reizi esi juties iztukšota un spēkus izsmēlusi, kaut arī neesi strādājusi fizisku darbu, lai nenonāktu līdz pilnīgai izdegšanai piedāvājam uzzināt, kā no tā atbrīvoties.

VEIDI, KĀ MAZINĀT STRESU

1. Piecelies no rīta 15 min. agrāk.



2. Visu savam rītam sagatavo jau vakarā.



3. Izvairies no pārāk apspīlētām drēbēm.



4. Nepaļaujies uz savu atmiņu, pieraksti!



5. Rūpējies par savu veselību jau profilaktiski.



6. Uztaisi atslēgu dublikātu.



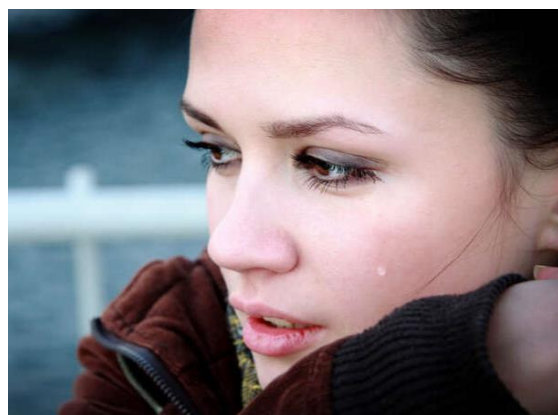
7. Saki biežāk “NĒ”!



8. Nosaki prioritātes.



9. Izvairies no negatīviem cilvēkiem.



10. Izmanto laiku gudri.



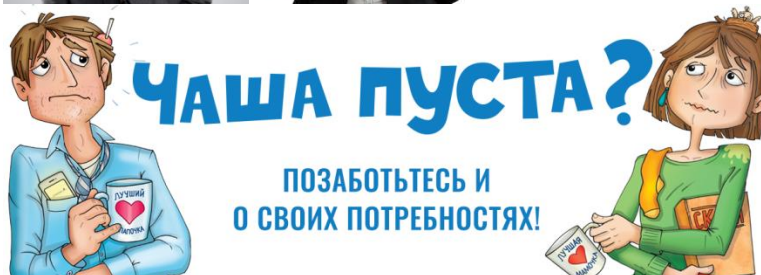
11. Beidz raizēties, ko citi par tevi padomās (lielākoties viņi par tevi nedomā).



12. Svarīgiem papīriem vienmēr sarūpē kopiju.



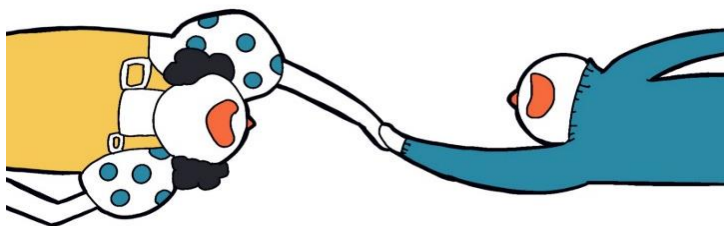
13. Rūpējies par savām vajadzībām.



14. Saremontē to, kas ir saplīsis vai izmet to!



15. Jautā palīdzību darbiem, kas Tev nepatīk.



16. Lielus paveicamos darbus sadali mazos (sagremojamos) posmos.



17. Vienkāršo savu dzīvi.



18. Pasmaidi!



19. Esi gatavs lietum (sniegam, salam).



20. Ievies/parūpējies par mājdzīvnieku.



21. Nezini visas atbildes.



22. Sameklē mākonim zelta maliņu.



23. Pasaki kādam ko jauku.



24. Iemāci bērnam līdināt pūķi.

**КАК ПРИРУЧИТЬ ДРАКОНА?!
или искусство управления стрессом**



25. Ieplāno brīvo laiku katru dienu.



26. Tici sev!



27. Pārtrauc sev teikt negatīvas lietas.



28. Nekad nesaki „nekad”!



29. Vizualizē sevi kā uzvarētāju.



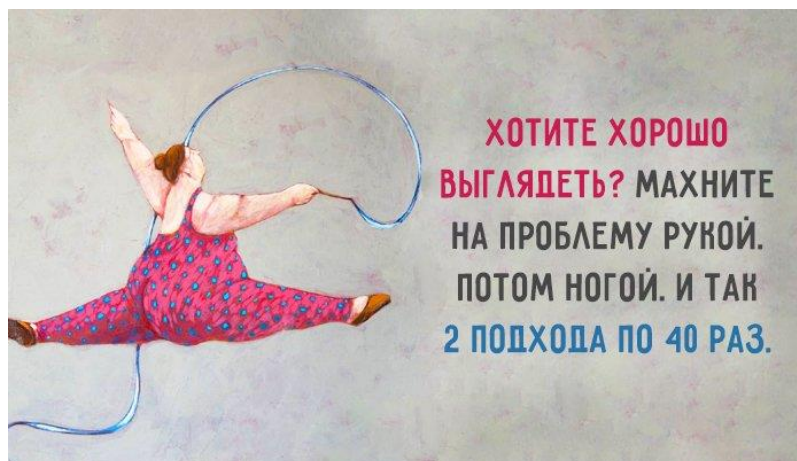
30. Apbrīno savu vīru (dēlu), viņam tiešām nevajag daudz.



31. Ieiet vannā.



32. Sekojiet šīs dienas ieteikumiem!



33. Izvirzi sev mērķus.



34. Dejo.



35. Pasveicini svešinieku.



36. Palūdz draugam apskāvienu.



37. Paskaties uz zvaigznēm.



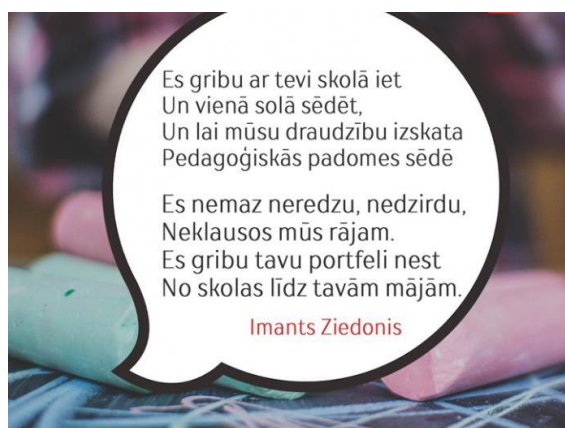
38. Praktizē lēnu elpošanu.



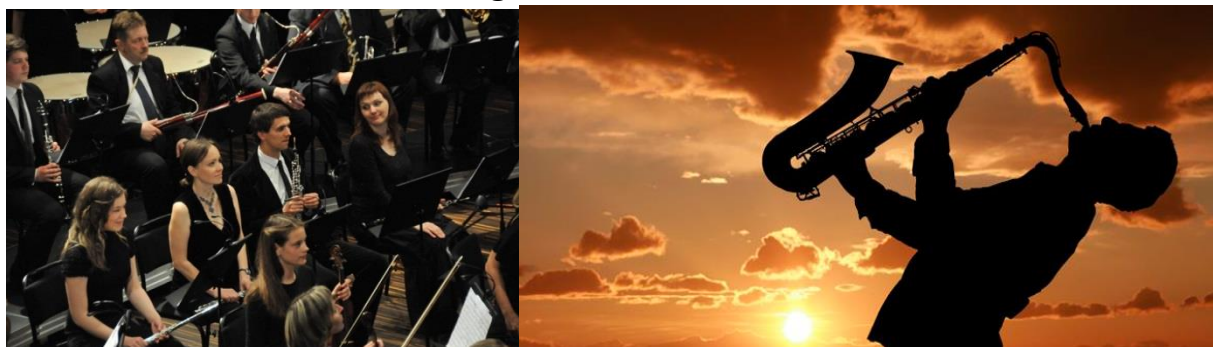
39. Iemācies izsvilpot kādu ritmu.



40. Izlasi dzejoli.



41. Noklausies klasiskās mūzikas gabalu.



42. Izlasi kādu stāstu/pasaku saritinoties gultā.



43. Izdari ko jaunu, kas nekad nav darīts.



44. Atsakies no kāda neforša ieraduma. Tikai viena!



45. Apsēsties/piecelties/apsēsties/piecelties.



46. Žāvas pāris reizes.



47. Atceries kaut ko jocīgu.



48. Atgādiniet sev par kaut ko īpaši jums svarīgu, kas palīdz izprast notiekošā nekatastrofālo raksturu.



49. Nopērc sev ziedus!



5

50. Izveido sarakstu ar saviem sasniegumiem, pat vismazākajiem.



51. Meklē atbalstu no apkārtējiem.



52. Sameklē sev kādu draugu, kurš gatavs uzklaustīt Tavas emocijas, sāpes, pārdzīvojumus un bēdas.



53. Apņemies, ka tava drošība ir pirmajā vietā.



54. Saglabāsim mieru!



Skolotājiem, kuri drudžaini
mētājas pa skolu, vajadzētu
aizrādīt par nemiera
ienešanu skolā. Mums pa
skolu būtu jāstaigā tā, lai tajā
radītu tikai mieru un rāmumu.
Nav jēgas aizrādīt bērniem
par viņu skriešanu, klaigāšanu
un grūstīšanos, ja paši
staigājam pagalam saspringti
un nemierīgi. (K. Bikše.)

Pedagogs.lv

Annemarte Kreituse ©

55. Ievēro mērenību!



56. Parūpējies par savu ārējo izskatu.



57. Tiecies pēc izcilības, bet ne pēc perfekcijas.



58. Izsaki pateicības katru dienu.



59. Parūpējies par savu ķermeņa svaru.



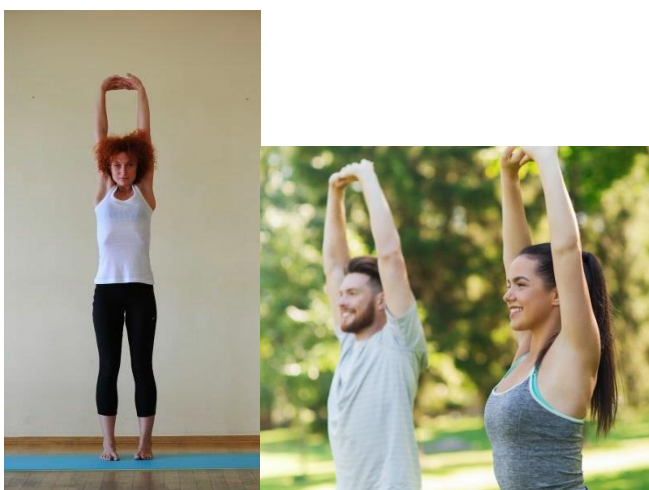
60. Iestādi koku vai vismaz puķupodā kādu augu vai garšvielu.



61. Pabaro putnus.



62. Stāviet taisni, paceliet rokas, izstiepieties!



63. Vienmēr ieplāno plānu B.



64. Iemācies uzzīmēt kādu ķīņķēziņu.



65. Izkrāso mandalu.



66. Iemācies anekdoti.

Fizikas stundā. Skolotājs:
– Jānīti, nāc pie tāfeles! Uzraksti uzdevumu, kuru es biju

uzdevis	izpildīt	mājās.
– Skolotāj,	es	neizpildīju.
– Sēdies divi!	Kāpēc	neizpildīji?
– Mans brālis atgriezās no cietuma. 10 gadus par slepkavību nosēdējis.		
– Domā, ka mani nobiedēji? Sēdies, četri.		

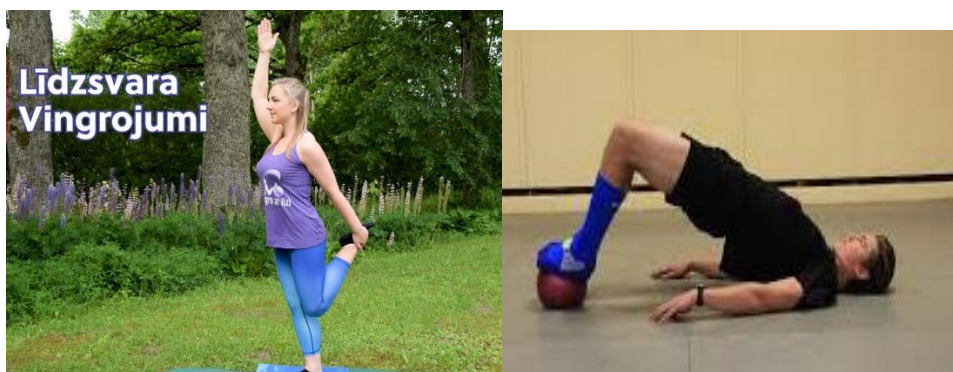
Rodas tāda sajūta, ka pirmās trīs klases tavam bērnam skolā ir aizraujošas sacensības starp vecākiem: kurš labāk zīmē, līmē, izgatavo...



67. Novēli kādam jauku dienu!



68. Pavingro katru dienu.



69. Sakārto skapi.



70. Izsaki biežāk citiem komplimentus.



71. Izvēlies citu ceļu uz darbu.



72. Izej no darba laicīgi.



73. Esi labs klausītājs!



74. Atceries – stress bieži vien ir attieksme.



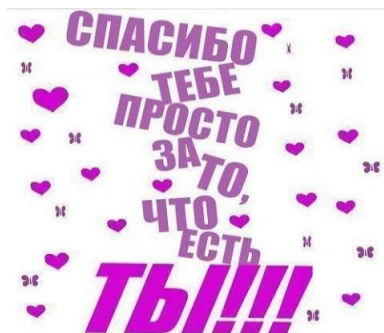
75. Pārtrauc “audzināt” vai “izlabot” citus!



76. Ziedo kādam (ja ne naudu, tad savu darbu, mantu vai laiku).



77. Uzraksti zīmīti draugam!



78. Apmeklē koncertu, teātri vai aizej uz “Pusnakts šovs”.



79. Pagatavo vakariņas un baudī tās sveču gaismā (arī vienam tas ir forši).



80. Izgulies!



81. Izmantojiet spilgtas krāsas!



82. Veiciet roku masāžu.



83. Apskauj kādu!



84. Aizej uz masāžu.



85. Atgādinu sev, ka tev vienmēr ir izvēle...



86. Parūpējies, ka Tev ir sava “komūna”, “bars”, atbalstītāju grupa.



87. Biežāk uzlavē citus.



88. Aizej uz jogas nodarbību.



89. Investē sevī: apgūsti ko jaunu, vai nopirkti kaut ko sevi!



90. Atslābsti, ņem to visu vieglāk!



LITERATŪRAS SARAĶSTS

1. Kudrjavcevs I. Miera ārsta padomi. – Rīga: Zvaigzne ABC, 2013.
2. Džordžs M. Septiņi AHĀ! Pret stresu.- Rīga: Vieda, 2017.