



Jak sobie radzić ze stresem w szkole?

*„Chociaż jesteś coraz starszy, szkoła wciąż cię stresuje — zmieniają się tylko przyczyny” (James z Nowej Zelandii) *.*

CZY nie odnosisz wrażenia, że rodzice nie rozumieją twoich szkolnych stresów? Może mówią, że przecież nie masz kredytu do spłacania, rodziny na utrzymaniu ani wymagającego szefa. Tobie jednak wydaje się, że naciski, którym musisz stawić czoła w szkole, wcale nie są mniejsze, wprost przeciwnie — może nawet *większe*.

Już sama droga do szkoły lub z powrotem może być stresująca.

Czy gdy już dotrzesz do szkoły, napięcie opada? Skądże!

Sytuacje stresowe.

Zaznacz lub dopisz przyczynę, która wywołuje u Ciebie największy stres:

- klasówki i testy
- zadawane lekcje
- wysokie wymagania rodziców

- wygórowane oczekiwania względem samego siebie
- agresywne zaczepki
- inna

Jak pokonać stres — pięć kroków

Bądźmy realistami: nie da się przeżyć szkoły bezstresowo. No i prawdą jest, że nadmierny stres przytłacza. Mądry król Salomon napisał: „Ucisk może przywieść mędrca do szaleńczego postępowania”. Na szczęście możesz nie dopuścić, by stres doprowadzał cię do takiego stanu. Naucz się skutecznie nad nim panować.



Radzenie sobie ze stresem przypomina podnoszenie ciężarów — może cię wzmocnić, jeśli umiejętnie do tego podejdziesz

Radzenie sobie ze stresem przypomina podnoszenie ciężarów. Sztangista najpierw przechodzi odpowiedni trening. Musi się nauczyć poprawnie chwycić sztangę i nie może od razu podnosić zbyt wielu kilogramów. Dzięki właściwemu treningowi wyrabia mięśnie i nie doznaje urazów. Gdyby jednak chwycił sztangę bez przygotowania, mógłby sobie naderwać mięsień lub nawet złamać kość.

Podobnie i ty możesz się nauczyć radzić sobie z ciężarem stresów i z powodzeniem osiągać wyznaczone cele bez ponoszenia szkody. W jaki sposób? Wypróbuj następujące kroki:

- **Ustal przyczyny** „Roztropny ujrawszy nieszczęcie, kryje się” powiada mądre przysłowie. Nie możesz uchronić się przed stresem, jeżeli najpierw nie ustalisz przyczyny. Spójrz więc na swoje wcześniejsze notatki. Co stresuje cię najbardziej?
- **Zbierz informacje.**
- **Zaplanuj, jak zareagujesz.**
- **Nie zwlekaj.** Ignorowanie problemów nie sprawia, że znikają. Zazwyczaj tylko narastają, a stres się pogłębia..
- **Zwróć się o pomoc.** Możliwości nawet najsilniejszego sztangisty mają swoje granice. Tak samo jest z tobą. Ale nie musisz sam dźwigać swoich ciężarów. Dlaczego nie miałbyś zwrócić się o wsparcie do rodziców albo innych osób? Pokaż im notatki, które sporządziłeś w tym artykule. Omówcie wspólnie, jak mogliby ci pomóc radzić sobie z naciskami.”.

Pożyteczny stres?

Może trudno w to uwierzyć, ale pewna doza stresu nie musi być niczym złym. Dlaczego? Może na przykład świadczyć o tym, że jesteś pilny i masz wrażliwe sumienie

W szkole nie ma lekko, ale przecież z podobną presją spotkasz się w pracy zawodowej”. Stres to nic przyjemnego. Jeżeli go jednak opanujesz, nie zrujnuje cię. Wprost przeciwnie — może cię wzmocnić!

Zastanów się:

- Co może świadczyć o tym, że jesteś w stresie?

- Dlaczego skłonność do perfekcjonizmu tylko pogłębia stres?
- Z kim mógłbyś porozmawiać, jeśli nie radzisz sobie ze stresem?

Justyna Kowalska - pedagog