

Atsipalaiduok

Jei jaudulys toliau neduoda ramybės sukryžiuok rankas ant krūtinės. Patapšnok dešinę petį kaire ranka, o tuomet kairį petį dešine ranka. Kai tapšnoji mintyse skaičiuok.

Čiupk pagalvę ir įtrauk pilnus plaučius oro per nosį. Kol įkvėpi suspausk pagalvę kiek gali, suskaičiuok iki 4. Po to paleisk pagalvę ir iškvėpk skaičiuodamas iki 4.

Prisimink smagų vasaros nuotykį ir peržiūrėk jį kaip filmuką.

Skaičiuok nuo 100 iki 1, praleisdamas skaičius su 4 ir 1.

Išlik stiprus savo mintyse

Kad laimėtum, turi būti tvirtas ne tik savo kūnu, bet ir mintimis. Žinojimas, kam esi gabus, padės tau stipriau patikėti tuo, kad gali sėkmingai susidoroti ir su jauduliais. Galbūt esi geras draugas, greitas matematikas, gražiai dainuoji. Pagalvok apie tai ir užsirašyk.

Tu gali tai padaryti!

Parengė Panevėžio PPT psichologas
Tomas Plesnevičius

Literatūra: Huebner D., Ką daryti, kai jaudiniesi per stipriai? 2017, Vilnius

**Pasiruošę Jums padėti
Panevėžio pedagoginė -
psichologinė tarnyba:**

**ATEIKITE,
SKAMBINKITE,
RAŠYKITE.**

Mūsų adresas:

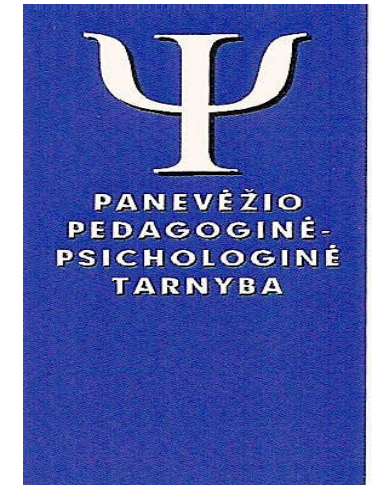
Topolių al. 12, Panevėžys

Mob.8-670 19616

El.p.

panevezioppt@gmail.com

www.panevezioppt.lm.lt



**Ką daryti, kai
jaudiniesi per
stipriai
Informacija
vaikams**

Ar augini jaudulius?

Daugelis dalykų, jei juos puoselėji, auga ir klesti. Ar tau kada nors teko auginti pomidorą iš sėklos? Jei sėklą kiekvieną dieną palaistysi, po kurio laiko ji pavirs aukštu žaliu stiebu su lapais ir žiedais, o vėliau ir pomidorais. Ar žinai, kad jauduliai kaip pomidorai. Ne, tu negali jų suvalgyti. Tačiau tu gali juos užsiauginti paprasčiausiai skirdamas jiems dėmesio.

Kas yra jaudulys?

Suaugusieji jaudulius kartais vadina nerimu arba stresu. Nesvarbu, kaip pavadinsi, jaudulys yra mintys, kurios liūdina ir skatina tave jaustis blogai, tokios kaip: “Mama negrįžta iš darbo laiku, ji greičiausiai papuolė į avariją”, “Ką aš sakysiu, kai mane paklaus mokytoja”, “Nemoku bendrauti su vaikais”. Dažnai šios jaudinančios mintys sukelia nemalonią kūno savijautą: dieglius pilve, galvos skausmą, virpulį, prakaitavimą. Tai neleidžia pilnai džiaugtis visais gyvenimo pasiūlymais.

Kaip įveikti jaudulius?

Prieš jaudulius pasitelk logiką

Išreikš jaudulį žodžiais rašydamas sau, kalbėdamas su tėvais, draugais. O tada pasitelk logiką. Tavo draugė tave kviečia į svečius. Tu pagalvoji “O kas, jeigu ji turi šunį ir jis man įkas?” Neeikvok savęs nerimaudamas ir pagalvok logiškai. Paklausus draugės tu gali sužinoti ar ji laiko šunį, jei laiko galima jos paprašyti jį palaikyti kitame kambaryje.

Užrakink jaudulius dėžėje.

Įsivaizduok metalinę dėžę su dangčiu ir stipria spyna. Jei kilns jaudulį skatinanti mintis, uždaryk ją ten ir pasitrauk. Užsiimk kuo nors kitu. Jokio galvojimo ar kalbėjimo apie nerimą kitu nei jaudulio laiku. Mes nepadedam augti jauduliui kaip tiems pomidorams.

Priversk jaudulius palaukti jaudulio laiko

Nusistatyk jaudulio laiką. Gali būti sunku išlaukti, tačiau visa tai tavo

labui, kalbėdamas apie jaudulius vos tik jie kyla, tu ištisą dieną vandeniui purški pomodoro sodinuką. Tai neabejotinai paskatins rūpesčius augti kaip pašėlusius! Tavo tėvai gali tau padėti tam tikrą laiką paskirti jauduliui, tai turėtu trukti iki 15 minučių per dieną. Per tą laiką tu galėsi išsakyti visas nerimastingas mintis. Tėvai klausysis ir stengsis padėti.

Liepk jauduliams DINGTI!

Jei nerimastingos mintys vis bėga iš jaudulio dėžės ir kažką tau sako, įsivaizduok nerimą kaip blogiuką. Pasakyk jam “Aš taip nemanau”, “NE”, “Pasitrauk”, “Tu man įgrisai”, “Nešdinkis”, “Aš tavimi netikiu”, “Tai visiškos nesąmonės”, “Tu melagis! Aš nesiruošiu daugiau tavęs klausyti”.

Pajudėk, kad atgautum jėgas

Kai pakeiti veiklą ir vietą nerimui nebelieka vietos. Šok ant dviračio ir apvažiuok kvartalą. Keturis kartus užbėk laiptais į viršų ir į apačią. Susuk kojine į kamuolį ir pasimėtyk ja su tėčiu.