

GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ PROGRAMA
STRESAS IR JO ĮVEIKA (9 kl.)

A UŽDUOTIS: EUSTRESO IR DISTRESO SKIRTUMAI

Situacija nr. 2

Matas yra 9 klasės mokinys, jis turi parengti skaidres lietuvių kalbos pamokai ir pristatyti perskaitytą knygą. Jam labai neramu, kaip reikės stovėti prieš visą klasę. Jis įsivaizduoja, kaip jam užsikirs balsas, pamirš, ką nori pasakyti, visi iš jo juoksis ir primins jam jo nesėkmę net ir pamokai pasibaigus. Apie tai galvojant, jam pradeda „sukti“ pilvą, įsitempia raumenys, šokinėja mintys. Iš tiesų Matas knygą yra perskaitęs, tačiau niekaip negali prisiversti atsisėsti prie kompiuterio ir pradėti rengti pristatymą. Jis vis žiūri linksmus videofilmukus „Instagrame“, susirašinėja su draugais ir eina ko nors pasiimti iššaldytuvo. Mintyse sau sako, kad pažymiai jam nerūpi, o pristatymas – nesąmonė.

Šioje situacijoje veikia jaučia (teisingą atsakymą apibraukite):

1. Eustresą
2. Distresą

Išvardinkite ir aprašykite, kokie išoriniai ar vidiniai ženklai tą parodo:

1.
2.
3.
4.
5.

Parašykite keletą situacijų, kada esate jautęsi panašiai:

1.
2.
3.
4.

