

LECȚIA 4:

MANAGEMENTUL STRESULUI ȘI AL EMOȚIILOR - CUM SĂ ÎȚI PĂSTREZI ECHILIBRUL

Titlu: „Ești la control: Transformă stresul din dușman în aliat!”

INTRODUCERE: Ce este stresul și de ce apare?

„Gândește-te la stres ca la o alarmă care se aprinde atunci când ai de făcut ceva important: un test, o prezentare sau o ceartă cu un prieten. Alarma te poate ajuta să te concentrezi, dar dacă rămâne aprinsă prea mult, începi să te simți obosit, iritat și copleșit. Mai mult decât atât, stresul poate duce la gânduri negative care îți blochează mintea: „Nu sunt suficient de bun,” „Nu o să reușesc.” Aceste gânduri te afectează nu doar emoțional, ci și fizic, reducându-ți capacitatea de a învăța, de a te dezvolta și de a performa. Azi vei învăța cum să transformi stresul și emoțiile în avantaje.”

CE ESTE STRESUL ȘI CUM ÎȚI AFECTEAZĂ CORPUL, MINTEA ȘI PERFORMANȚA?

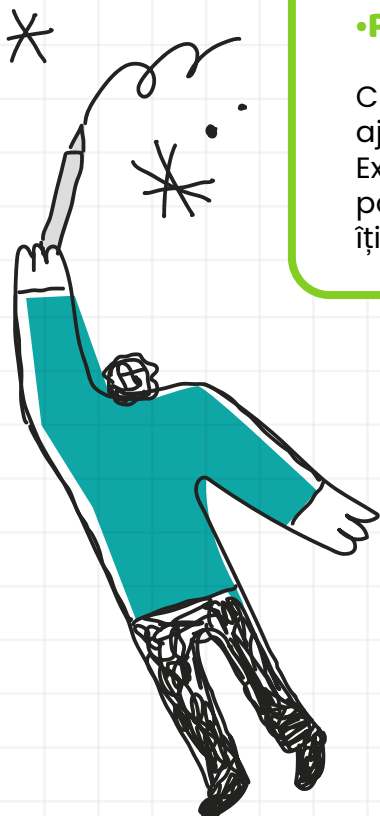
Efectele stresului:

•Pe termen scurt:

Crește ritmul cardiac, te face mai alert și te ajută să te concentrezi pe problemele urgente. Exemplu concret: Înainte de un test, stresul poate să îți stimuleze mintea și să te ajute să îți amintești lucruri importante.

•Pe termen lung:

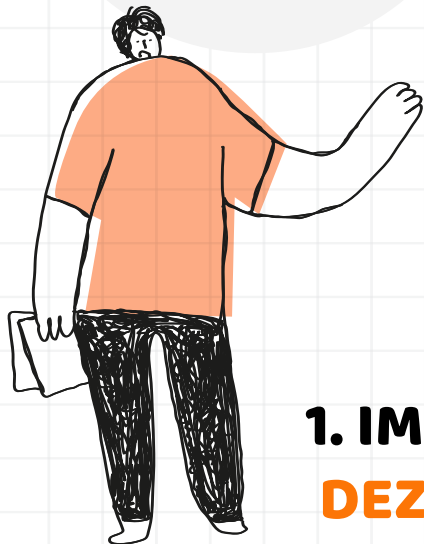
Stresul constant slăbește organismul, reduce capacitatea de concentrare și duce la oboseală cronică. Poate intensifica gândurile negative precum „Nu voi reuși niciodată” sau „Nu contez pentru nimeni.”



CATEGORIE: 11-15 ANI

30%

•Adolescenții care se confruntă cu stres cronic au performanțe școlare cu 30% mai scăzute.



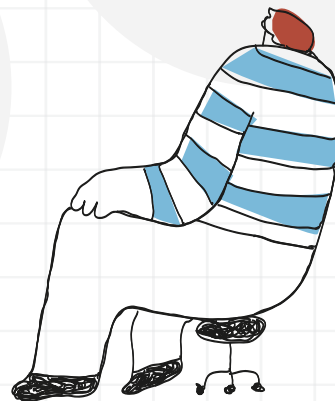
**CIFRE
ȘI FAPTE:**

80%

•80% dintre elevii stresați declară că se simt mai puțin motivați să învețe din cauza gândurilor negative.

50%

•Stresul prelungit crește riscul de depresie cu 50%.



1. IMPACTUL STRESULUI ASUPRA DEZVOLTĂRII FIZICE ȘI PSIHICE:

- **Dezvoltarea creierului:** Cortizolul, hormonul stresului, afectează capacitatea creierului de a procesa informații și de a lua decizii.
- **Creșterea fizică:** Stresul interferează cu hormonii de creștere, ceea ce poate încetini dezvoltarea adolescenților.
- **Sănătatea psihică:** Gândurile negative perpetuate de stres duc la anxietate, depresie și scăderea stimei de sine.

Performanța școlară și fizică:

- **La școală:** Gândurile de genul „Nu voi reuși” reduc concentrarea și încrederea. Exemplu: Dacă înveți pentru un test, dar te concentrezi pe ideea că „nu știu destul,” performanța ta va avea de suferit.
- **În sport:** Emoțiile negative pot afecta coordonarea și încrederea în tine. Gând de reținut: „Gândurile negative nu sunt realitatea. Ele sunt doar o interpretare a momentului și pot fi schimbate!”

CATEGORIE: 11-15 ANI

2. CUM SĂ RECUNOȘTI STRESUL ȘI GÂNDURILE NEGATIVE?

Semne fizice:

- Dureri de cap, stomac deranjat, oboseală constantă, insomnie.

Semne mentale și emoționale:

- Gânduri precum „Sunt inutil,” „Nu o să mă descurc,” sau „Toți sunt mai buni decât mine.”

Comportamente:

- Amânarea sarcinilor, retragerea din activități sociale, sau tendința de a-ți compara viața cu a altora.

Exemplu: „Mi-a fost teamă să particip la dezbateri pentru că am crezut că ceilalți sunt mai buni, dar asta m-a făcut să mă simt și mai rău.”



3. STRATEGII PENTRU A GESTIONA STRESUL, EMOȚIILE ȘI GÂNDURILE NEGATIVE

Cum să te calmezi rapid:

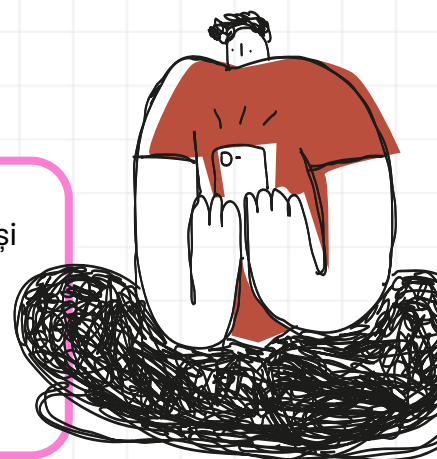
Respirația adâncă: Inspiră profund numărând până la 4, Ține aerul 4 secunde și expiră lent până la 8.

Exemplu: Este ca un buton de „pauză” pentru creier.

4. RESCRIE GÂNDURILE NEGATIVE:

Dacă te gândești „Nu sunt suficient de bun,” înlocuiește cu „Pot să învăț și să devin mai bun.”

Exemplu concret: Înainte de un test, spune-ți „Nu trebuie să fiu perfect, doar să-mi dau toată silința.”



CATEGORIE: 11-15 ANI

5. CUM SĂ TE PROTEJEZI PE TERMEN LUNG:

1. Organizează-ți timpul:

- Fă o listă de priorități și începe cu lucruri mici. Acest lucru îți dă un sentiment de control și încredere.



2. Rutină sănătoasă:

- Dormi 8-10 ore, fă mișcare zilnic și mănâncă echilibrat. Acestea reduc efectele stresului asupra corpului tău.

3. Dezvoltă o atitudine pozitivă:

- Găsește ceva bun în fiecare zi, indiferent cât de mic: „Am terminat un proiect,” „Am ajutat un prieten.”

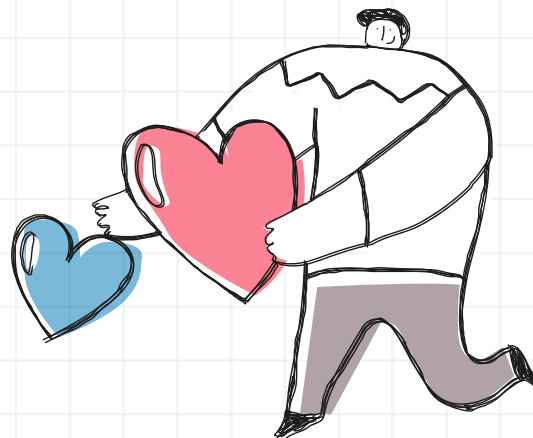
4. Petrece timp cu persoane care te susțin:

- Discuțiile cu prieteni sau familia te pot ajuta să vezi lucrurile dintr-o altă perspectivă.

5. Provocare: „Înfruntă gândurile negative”

Tema:

„Pentru o săptămână, notează fiecare gând negativ pe care îl ai și înlocuiește-l cu un gând constructiv. Observă cum îți schimbă starea și cum influențează ceea ce faci.”



CATEGORIE: 11-15 ANI

CUM FUNCȚIONEAZĂ?

1. Recunoaște gândurile negative:

- Notează-le: „Nu sunt bun la matematică,” „O să greșesc,” „Nu am timp.”

2. Schimbă perspectiva:

- Înlocuiește-le: „Pot să învăț să fiu mai bun,” „Greșelile sunt o parte din proces,” „Pot să încep cu un pas mic.”

3. Observă rezultatele:

- Cum te-ai simțit după ce ai schimbat gândul? A fost mai ușor să te concentrezi?

4. Întrebări pentru reflecție:

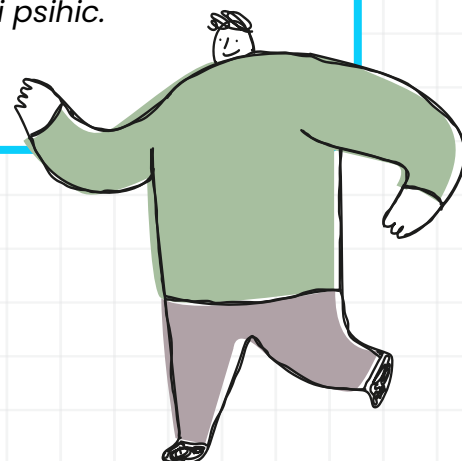
- „Ce gânduri negative îți apar cel mai des? Cum le poți transforma?”
- „Cum te-ai simțit când ai reușit să controlezi stresul sau să elimini o emoție negativă?”
- „Ce tehnici ți-au fost cele mai utile?”

CONCLUZIE

„Ești mai puternic decât crezi”

„Stresul și gândurile negative sunt normale, dar ele nu trebuie să preia controlul asupra vieții tale. Transformarea unui gând negativ într-unul constructiv este ca și cum ai trece de la o ceață densă la o zi însorită. Prin tehnici simple și practică, poți gestiona stresul, îți poți îmbunătăți performanța și te poți dezvolta sănătos, atât fizic, cât și psihic.

Amintește-ți: fiecare pas mic contează!”



CATEGORIE: 11-15 ANI