

# PADĖK SAU SUMAŽINTI STRESĄ

1. **Didink pasitikėjimą savimi** (pagirk save, pasidžiauk savo mažais laimėjimais, mylėk save su visomis savo klaidomis – tobulų žmonių nėra).
2. **Vartok įgalinančius žodžius** (pvz.: aš galiu, aš padarysiu, man pavyks).
3. **Venk neigiamų minčių**, negalvok apie neigiamas pasekmes, negalėjimą atsiminti visų dalykų, venk kritinių minčių (pvz., aš nevykėlis).
4. Išbandyk atsipalaidavimo pratimus, **pasikalbėk su artimaisiais, gerais draugais, kreipkis į psichologą**. Tai įmanoma nuotoliu būdu !
5. **Pagalvok apie kažką malonaus**, kas leidžia nusišypsoti. Moksliniai tyrimai rodo, kad šypsena gerina žmogaus savijautą.

TIKĖJIMAS KAD  
PASIRUOŠEI IR PADAREI  
TIEK, KIEK GALĖJAI –  
PADEDA JAUSTIS  
RAMIAU IR PASIEKTI  
GERŲ REZULTATŲ

Jeigu negali pakeisti situacijos, visada gali bandyti pakeisti savo požiūrį į ją.



Mokymasis namuose – tai galimybė mokytis savo tempu, savo mėgstamais būdais

Anoniminę, konfidencialią pagalbą gali gauti paskambinęs į Pedagoginę psichologinę tarnybą, tel. +370 604 28049 ar parašęs [info.ppt@sctelsiai.lt](mailto:info.ppt@sctelsiai.lt)