Kaip sumažinti įtampą

Socialinė pedagogė
Vida Marcinkevičienė

Kauno Pilėnų pagrindinė mokykla

Kas kelia įtampą?

- Įtampa mokykloje su metais nenuslopsta — tiesiog pasikeičia jos priežastys“ (Rokas, Šiauliai).
- „Mokykloje slėgė tokia įtampa, jog kartais norėjosi tuo pat metu ir verkti, ir rėkti“ (Agneta, Vilnius).

GAL manai, kad tėvai tiesiog nesupranta, kiek įtampos patiri mokykloje? Galbūt jie sako, jog tau nereikia nei paskolų grąžinti, nei maitinti šeimos, nei stengtis įtikti darbdaviui. Tačiau tau atrodo, kad mokykloje įtampa ne ką menkesnė, gal net *didesnė*.

Ar pasiekus mokyklą įtampa nuslūgsta?

Mokytojų keliama įtampa

- Mokytojai skatina gerai mokytis, stengtis gauti aukščiausius pažymius, ir aš jaučiuosi verčiama pateisinti jų lūkesčius“ (Sandra, Kėdainiai).
- „Mokytojai spaudžia siekti aukštumų, ypač jei mato, kad moksleivis gabus. Jie tiesiog užsisėda ant tavęs“ (Modestas, Alytus).
- „Net jei gyvenime turi prasmingų tikslų, kai kurie mokytojai verčia tave pasijusti visiška šiukšle, jeigu nesieki tų tikslų, kurių siekti *jie* skatina“ (Virginija, Jonava).

Mokytojų keliama įtampa

- **Kaip tave veikia mokytojų keliama įtampa?**

Bendraamžių keliama įtampa

- „Mokykloje vaikai turi daugiau laisvės ir labiau maištauja. Jeigu neprisidedi, vadinasi, nesi kietas“ (Dominykas, Jonava).
- „Kone kasdien susiduriu su pagunda parūkyti ar išgerti. Priešintis tokiam spaudimui kartais reikia labai didelių pastangų“ (Juras, Vilnius).
- „Dabar, kai man jau dvylika, sunkiausia atsilaikyti prieš spaudimą eiti į pasimatymus. Mokykloje visi tik ir klausinėja: „Kiek dar ketini būti viena?“ (Austėja, Kaunas).
- „Vienas vaikinas primygtinai kvietė į pasimatymą. Kai atsisakiau, visi ėmė iš manęs šaipytis. O man tuomet tebuvo dešimt metų!“ (Kristina, Klaipėda).

Bendraamžių keliama įtampa

- Kaip tave veikia bendraamžių keliama įtampa?

Bendraamžių keliama įtampa

- „Pasakyti bendraklasiams apie savo įsitikinimus nelengva, nes nežinai, kaip jie į tave paskui žiūrės. Baiminiesi, kad palaikys keistuole“ (Enrika, Klaipėda).
- „Vidutinio ir vyresnio amžiaus moksleiviai pasinešę į narkotikus, seksą, alkoholį. Bijai, jog jie šaipysis, kad esi kitoks, nes laikaisi taisyklių, ir tai kelia įtampą“ (Gertrūda, Šiauliai).

Įtampa dėl galimos bendraklasių reakcijos į tavo įsitikinimus

- Ką tu patiri dėl savo įsitikinimų?

Kiti įtampą keliantys veiksniai

- **Pažymėk arba pats įrašyk, kas tave slegia labiausiai.**

- Artėjantys kontroliniai
- Namų darbai
- Dideli tėvų lūkesčiai
- Dideli paties lūkesčiai
- Užgauliojimai ar seksualinis priekabiavimas
- Kita .....

Kaip sumažinti įtampą

- Nerealu būtų tikėtis, kad per visus mokyklinius metus nepatirsi jokios įtampos. Bet, aišku, pernelyg didelė įtampa gali tapti nepakeliama. Išmintingasis karalius Saliamonas rašė: „Priespauda ir išmintingą padaro beprotį“.

- Tačiau tu gali neleisti įtampai varyti tave iš proto. Tai pavyks, jeigu išmoksi sėkmingai ją pakelti.

Pakelti įtampą panašiai kaip kilnoti svarmenis — jeigu laikysiesi patarimų, sustiprėsi

Kovoti su įtampa panašiai kaip kilnoti svarmenis. Kad pasiektų norimą rezultatą, sportininkas turi tinkamai iš anksto pasirengti. Svarmenį jis iškelia taisyklingai ir nepasičiumpa per sunkaus. Jei taip daro, užsiaugina stiprius raumenis sau nepakenkdamas. Antraip gali trūkti raumuo ar net lūžti kaulas.

Panašiai ir tu gali pakelti įtampą ir susidoroti su pavestu darbu sau nepakenkdamas. Kaip? Pamėgink štai ką:

Kaip sumažinti įtampą

- **Išsiaiškink priežastis.** „Supratingas numato pavojų ir pasislepia“. Bet pasislėpti nuo slegiančios įtampos nepavyks, jei pirma neišsiaiškinsi, kas ją sukelia. Tad peržvelk, ką esi anksčiau pasirašęs. Koks veiksnys tau kelia didžiausią įtampą?

Kaip sumažinti įtampą

- **leškok informacijos.** Pavyzdžiui, jeigu į neviltį varo didžiulė namų darbų našta,

  jei iš kokio bendraklasio sulauki nepadorių pasiūlymų,

  jeigu tau neramu, kaip bendraklasiai reaguos sužinoję apie tavo įsitikinimus,

Kaip sumažinti įtampą

- **Pagalvok, kaip atsakysi**

nelauk, kol pateksi į keblią padėtį, manydamas, jog tada sugalvosi, ką sakyti ir kaip elgtis.

„Man padėjo tai, kad buvau iš anksto pasiruošusi, — sako Odeta (Vilnius). — Jau buvau nusprendusi, kaip paaiškinsiu savo įsitikinimus.“

Trakuose gyvenantis Arnas padarė taip pat. „Apmąsčiau, kokių klausimų galėtų jie užduoti ir kaip į juos atsakyčiau, — pasakoja jis. — Antraip kalbėti apie savo įsitikinimus nebūčiau drįsęs.“

Kaip sumažinti įtampą

- **Neatidėliok.**

Vargu ar problemos išsispręs, jeigu jas ignoruosi. Taip jos paprastai tik paaštrėja, todėl įtampa prislegia dar labiau. Pavyzdžiui, jei turi kokius įsitikinimus ar pan., iškart pasisakyti, kas esąs. Tai tau gali būti tikra apsauga. Sindrė (Birštonas) pasakoja: „Kiekvienų mokslo metų pradžioje pradėdavau pokalbį tema, kuri, kaip žinojau, suteiks man progą paaiškinti, kokių principų laikausi. Įsitikinau, jog kuo ilgiau delsiu pasisakyti, kokia esu, kokie mano įsitikinimai, tuo sunkiau tai padaryti. Tikrai buvo naudinga, kai pasakydavau kitiems apie savo įsitikinimus ir tada tvirtai jų laikiausi ištisus mokslo metus.“

Kaip sumažinti įtampą

- **Prašyk pagalbos.**

Netgi stipriausio sunkumų kilnotojo jėgos ribotos. Tą patį galima pasakyti ir apie tave. Tačiau tau nereikia naštos nešti vienam Kodėl nepasikalbėjus su tėvais ar su kitais, kuriais pasitiki? Aptark, kaip jie galėtų tau padėti atlaikyti kurį nors iš minėtų spaudimų.

Naudinga įtampa?

- Nors sunku patikėti, kartais įtampa gali būti visai geras dalykas. Kodėl? Nes ji galbūt parodo, kad esi stropus ir kad tavo sąžinė neatbukusi. Atkreipk dėmesį, kaip literatūroje aprašomas asmuo, kuris, rodos, nejaučia jokios įtampos: „Ar ilgai miegosi, tinginy? Kada atsikelsi iš savo miego? Truputį pamiegosi, truputį pasnausi, truputį pagulėsi sudėjęs rankas, ir ateis skurdas kaip pakeleivis ir nepriteklius kaip ginkluotas plėšikas“.

- Jolita (Jurbarkas) padarė taiklią išvadą: „Galbūt mokykla atrodo išties atgrasi, bet įtampa, kurią ten patiri, niekuo nesiskirs nuo tos, kurią patirsi darbovietėje.“ Tiesa, pakelti įtampą nelengva, tačiau jeigu mokėsi tai daryti, ji nepakenks. Ji net gali tave sustiprinti.

PAMĄSTYK

- Kas gali rodyti, kad patiri įtampą?
- Kodėl perfekcionizmas (tobulybė, tobulybės siekimas) įtampą tik padidina?
- Su kuo galėtum pasikalbėti, jeigu įtampos, rodos, nebepajėgi ištverti?