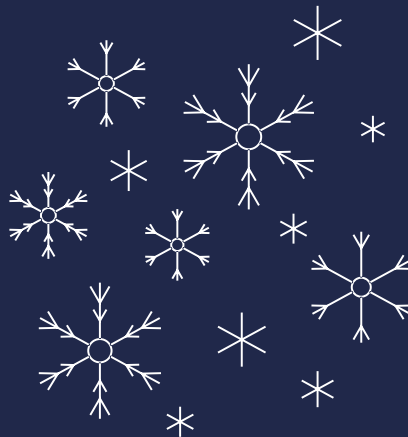




PASEKMĒS

MELUOJANT

Mes dažnai meluojame, norėdami išvengti streso jausmo. Dėl to, labai svarbu suvokti, jog meluojant stresas gali iš tikrųjų dar labiau padidėti. Melas gali sukelti tik dar daugiau problemų, dėl kurių situacija gali gerokai pablogėti.





KODĒL YRĀ SVARBU

INFORMUOTI

APIE SAVO POREIKIUS

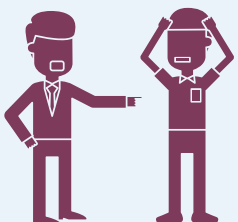


Įsitikinkite, kad kitas asmuo žino, kaip jūs jaučiatės

Pavyzdžiui, pasakykite, jog jaučiate stresą dėl egzamino rezultatų ir praneškite tėvams, kad jie galėtų jums kuo nors padėti



Paprasčiausias jausmų išsakymas padeda kitam žmogui geriau suvokti jūsų požiūrį



Priešingai, kito žmogaus kritikavimas ir kaltinimas dažniausiai sukelia daugiau konfliktų



PASISTENKITE

SUPLANUOTI

SAVO MOKSLUS

Labai svarbu sudaryti mokymosi dienotvarkę, nes ji leidžia moksleiviams geriau žinoti apie visas užduotis, kurias reikia atlikti ir išlikti organizuotiems. Norint mokėti gerai planuoti laiką, siūlome:



Išmėginti planą

Mokytojas gali patarti, kaip pagerinti mokymosi rezultatus, nurodydamas konkrečius dalykus, į kurios reikėtų sutelkti dėmesį, ir būdus kaip reikėtų spręsti šias problemas. Kartu su mokytoju suderinkite planą, kaip galėtumėte pašalinti mokymosi spragas, (pavyzdžiui, skirkite pusvalandį laiko dienai mokydami dalykus iš ankstesnių pamokų, kurie jums nesiseka) ir jį išmėginkite. Laikykitės susitarimo. Būkite pozityvūs ir optimistiški.



Įsivertinti iš naujo

Po savaitės ar dviejų, išbandę planą, sugrįžkite pas mokytoją ir aptarkite, ar pavyko jį įgyvendinti. Gali prireikti atlikti tam tikrus pakeitimus. Tada bandykite iš naujo.