



KAIP ĮGALINTI

# MUZIKA IR MENĄ

STRESO VALDYMUI

Ar žinojote, kad...

1

Besimokantieji, kurie klausosi muzikos kaip atsipalaidavimo priemonės, patiria mažesnį streso lygį (Linneman et al., 2015) ir yra geriau pasirengę įveikti jį (de La Torre-Luque et al., 2017).

2

Menai, kaip ir muzika, taip pat gali padėti besimokančiajam susidoroti su stresu. Kūrybinis procesas padeda valdyti emocijas ir nerimą, nes sukuria naują dėmesio tašką, leidžiantį protui išsilaisvinti nuo stresą keliančių minčių (Martin ir kt., 2018).

## MUZIKA IR MENAS PADEDA



Sumažinti streso lygį

Didinti savivertę



Valdyti emocijas

Sukoncentruoti dėmesį

