

Stressiaalloilla surffailu

kuuluu lukiolaisen elämään

Uskalla ratsastaa aallolla

- Älä säikähdä ikävää fiilistä ja ahdistusta.
- Selkeytä tilanne ja mieti, mihin tartut ensimmäiseksi.
- Luota itseesi ja tartu toimeen.

Stressireaktio antaa energiaa ja auttaa kohdistamaan huomion olennaiseen.

Muista myös päästää irti

- Varaa jokaiseen päivään palautumisaikaa.
- Älä tingi unesta.
- Etsi ja ota vastaan tukea, apua ja hoivaa.

Kun stressi hellittää, tartu niihin asioihin, jotka ehkäisevät uusien hyökyaaltojen muodostumista.



Palauttavaa on...

opiskelun vastapainoksi

1

Vaihtelu ja
elämykset

2

Luonto

3

Yhteys muihin

4

Ystävällisyys
ja hoiva

5

Liikunta

6

Lepo

Tsunamin ehkäiseminen

Näin estät koulustressiä paisumasta
tolkuttomiin mittoihin

1

Ylläpidä rutiinia, jolla saat asioita aikaiseksi.
Tee päivittäin työtä opintojen hyväksi myös koulun jälkeen.
Tee sinulle iloa tuovia asioita säännöllisesti.

2

Suunnittele opiskelua: kartoita tehtävät ja opittavat
asiat ja niihin käytettävissä oleva aika.

3

Mieti, mikä on tärkeintä tänään.
Hyväksy kompastumiset ja epätäydellisyys.

4

Puhu itsellesi lempeästi ja rohkaisevasti - kuin hyvälle
ystävälle. **Se mitä olet ja mihin pystyt, riittää.**

Jos aalto kuitenkin vie mukanaan



Et ole yksin.
Voit hakea apua ja saada tukea.

Kokeile rauhoittavaa harjoitusta, jossa keskityt hetken aistimuksiin tai hengitykseen.



Muista, että kaikki - myös kamalimmat tunteet ja ahdistus - menevät ohi ja hellittävät aikanaan.

Myös stressikuorman kanssa uppoamisen kokemukset ovat osa nuoruutta. Vähitellen opit käsittelemään niitä paremmin. Ei sinun tässäkään tarvitse olla kaiken osaava ja valmis.

