



Meluisa ympäristö stressaa.	Hakeudu rauhallisempaan tilaan.
Olo on väsynyt, nuutunut ja ärtyisä.	Huolehdi ulkoilusta ja riittävästä unesta (8h/vrk).
Esitelmän pito jännittää.	Miten olet aiemmin selviytynyt? Kohtaa stressaava tilanne rohkeasti uudelleen, niin saat tärkeän kokemuksen tilanteesta selviämisestä.
Laajan koulutehtävän tekemisen aloittaminen on vaikeaa.	Pilko tehtävä pieniin osiin, aseta itsellesi pieniä tavoitteita tehtävän etenemisen suhteen ja pyri pitämään niistä kiinni.
Kokeisiin lukeminen ei suju, aloittaminen on hankalaa.	Luo itsellesi toimivat rutiinit ja pidä niistä kiinni. Toimivat rutiinit voivat muodostua esimerkiksi siitä, että jätät puhelimen toiseen huoneeseen opiskelun ajaksi.
Olo tuntuu epämääräisen hankalalta ja jaksaminen on vähissä.	Pohdi elämäsi arvoja, mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä, mihin haluat käyttää aikaasi eniten, mitkä asiat ovat elämässä etusijalla. Voitko lisätä näitä asioita arkeesi?

<p>Lähestyvä päättöviikko stressaa.</p>	<p>Tee itsellesi sellainen lukusuunnitelma, josta voit pitää kiinni. Vitkuttelu, lukemisen aloittamisen siirtäminen ja itselle sopimaton lukusuunnitelma aiheuttavat stressiä.</p>
<p>Heräilen aamuöisin, mutta en tiedä oikein mihin.</p>	<p>On luonnollista, että välillä heräilee öisin. Mikäli valvominen ja heräily jatkuvat pidempään, ota asia puheeksi esimerkiksi perheen tai ystävien kanssa. Muistathan, että kouluterveydenhoitaja, kuraattori ja psykologi ovat apunasi myös uniasioissa.</p>
<p>Matematiikan tehtävät tuntuvat ylivoimaisilta, tekisi mieli lyödä hanskat tiskiin.</p>	<p>Pyydä rohkeasti apua. Opiskelijalla on oikeus saada tukea oppimisen vaikeuksiin.</p>
<p>Välit koulukavereihin tuntuvat kiristyvän ja sanaharkkaa syntyy helposti.</p>	<p>Onko sinulla palautumisvajetta? Tarkastele omaa ajankäyttöäsi ja tee tilaa mielekkäälle tekemiselle ja palautumiselle.</p>
<p>Huomaan, että luokkakaveri eristyy muista luokan opiskelijoista ja on muuttunut hiljaiseksi.</p>	<p>Kysy mitä kuuluu ja keskity kuuntelemaan.</p>
<p>Keskittymiseni herpaantuu helposti oppitunnin aikana.</p>	<p>Tarkastele taukojasi? Palaudutko oppituntien välissä tai ruokatunnilla? Ehdota oppitunnilla mikrotaukoa työskentelyn rytmittämiseksi tai kokeile happihyppeä pidemmän tauon aikana.</p>

Kolmen kysymyksen-kortti

Mieti kolme asiaa, joista saat energiaa ja hyvää mieltä.

Missä tilanteissa nämä kolme asiaa ovat mukana arjessasi?

Miten voit niitä hyödyntämällä vaikuttaa omaan stressitasoosi?