



VILNIAUS PEDAGOGINĖ
PSICHOLOGINĖ TARNYBA

PRISIMINKITE

- Įtampos mažinimo būdų reikia mokytis ir juos praktikuoti.
- Įtampą mažinantys būdai veikia trimis kryptimis: nukreipia mintis nuo grėsmę keliančių dalykų, atpalaiduoja raumenis ir normalizuoja kvėpavimą.
- Mokantis relaksacijos, geriausia, kai tekstą jums skaito kažkas kitas. Galite pats įrašyti tekstą savo balsu.
- Vizualinės relaksacijos tekstus jūs galite pasirinkti pačius įvairiausius – tokius, kurie jums labiausiai patinka.
- Muzika yra didelis pagalbininkas mokantis relaksacijos.
- Atsipalaidavus raumenims, prasiplečia kraujagyslės, patenka daugiau kraujo, todėl kartu su atsipalaidavimu ateina sunkumo ir šilumos pojūtis.

SVARBU RŪPINTIS SAVIMI

VILNIAUS PEDAGOGINĖ
PSICHOLOGINĖ TARNYBA

A. Vivulskio g. 2a, Vilnius
www.vilniausppt.lt

ĮTAMPOS MAŽINIMO BŪDAI

Ugdymo įstaigų pedagogams