

# 5 Stressa mindre!

## JUONIKAAVIO \*\*

<p><b>Mikä stressaa?</b></p>	<p><b>Mistä huomaa stressin?</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• lukiossa paljon enemmän läksyjä kaikissa aineissa kuin yläkoulussa</li> <li>• kiire koko ajan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stressaantuneena tulee helposti ärtyneeksi ja jännittyneeksi</li> <li>• tulee sisänpäinkääntyneeksi eikä halua olla toisten ihmisten kanssa</li> <li>• joskus uniongelmia</li> </ul>
<p><b>Miten pääsee eroon stressistä?</b></p>	<p><b>Tapoja ennaltaehkäistä stressiä?</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ei mitään erityistä niksiä siihen</li> <li>• tekee mitä hänen täytyy tehdä</li> <li>• rentoutuu ja on kavereidensa kanssa</li> <li>• se on tärkeää, sillä juuri se auttaa stressiä vastaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• suunnittelee ajankäytön niin hyvin kuin pystyy</li> <li>• priorisoi asioita, joita pitää tehdä, ja yrittää hoitaa ne hyvissä ajoin</li> </ul>
<p><b>Miksi nykyajan nuoret ovat niin stressaantuneita?</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• korkeat vaatimukset kotona, vapaa-ajalla ja koulussa</li> <li>• vanhemmilla kovat odotukset</li> <li>• monet harrastukset liian kilpailuhenkisiä</li> <li>• koulussa keskitytään liian paljon tuloksiin</li> <li>• Niklaksen mielestä vähintään yhtä tärkeää oppia sosiaalisia taitoja</li> </ul>	

## 5 Stressa mindre!

### JUONIKAAVIO \*\*

<b>Vad stressar Niklas?</b>	<b>Hur märker Niklas stressen?</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• På gymnasiet har vi mycket mer läxor i alla ämnen än vad vi hade på högskolan.</li><li>• Niklas har bråttom hela tiden.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• När Niklas är stressad blir han lätt irriterad och spänd.</li><li>• Han blir inåtvänd och vill inte vara med andra människor.</li><li>• Ibland får han sömnproblem.</li></ul>
<b>Sätt att bli av med stressen?</b>	<b>Sätt att förebygga stress?</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Niklas har inget speciellt knep för det.</li><li>• Han gör det som han måste göra.</li><li>• Han slappnar av och är med sina kompisar.</li><li>• Det är viktigt för det är just det som hjälper mot stress.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Niklas planerar sin tid så gott han kan.</li><li>• Han prioriterar saker som han ska göra och försöker sköta dem i god tid.</li></ul>
<b>Varför är dagens ungdomar så stressade?</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kraven är så höga; hemma, på fritiden och i skolan.</li><li>• Föräldrarna har höga förväntningar på oss.</li><li>• Många hobbyer är för tävlingsinriktade.</li><li>• I skolan koncentrerar man sig för mycket på resultat.</li><li>• Niklas tycker att det är minst lika viktigt att lära sig sociala kunskaper/färdigheter.</li></ul>	