

Lewensvaardighede Vlak 8-12: Werkskaart 3

Effektiewe Drukhantering

‘n Mate van spanning is nodig (en normaal) tydens eksamens en toetse. Onthou dat eksamens en toetse ‘n kunsmatig geskepte situasie is om te evalueer hoe goed jy kan vaar in situasies van druk - veral tydsdruk. Dit toets nie noodwendig jou intelligensie of vermoë om die werk te verstaan nie.

‘n Mate van spanning is nodig omdat dit jou help om te fokus en jou energie te konsentreer op die taak wat voorlê. ‘n Mate van druk is soms nodig om “aan die gang te kom” en te presteer. Soms kan hierdie oormatige spanning en stres meebring dat jy onderpresteer.

Merk enige van die blokkies wat op jou van toepassing is. Dit kan jou dalk behulpsaam wees om areas te identifiseer wat oormatige stres kan veroorsaak:

Skool

- Ek vind dit moeilik om in klas te konsentreer.
- Ek slaag nie toetse/eksamens nie ten spyte van die feit dat ek studeer.
- Ek verstaan nie wat my onderwysers probeer verduidelik nie.
- Ek weet nie of ek in die skool kan presteer nie
- My skool bywoning is swak.
- Ek is gereeld laat vir klas.
- Ek het te veel opdragte en huiswerk.
- Ek kan nie wakker bly in die klas nie.
- Ander? (verduidelik)



Geld

- Daar is nie genoeg geld om vir my skool te betaal nie.
 - Daar is nie geld om vir ons basiese uitgawes te betaal nie.
 - Ek is onder druk want dit kos baie geld om skool toe te kom.
 - My ouers beheer hoeveel ek spandeer.
 - Ek sukkel om ‘n begroting te bestuur.
 - Ek kan nie werk kry nie.
 - Ek is finansieël verantwoordelik vir iemand.
 - Ander? (verduidelik)
-

Verhoudings

- Ek kom nie oor die weg met my gesinslede nie.
- Ek het nie vriende nie.
- Ek weet nie hoe om mense te bevriend nie.
- Ek baklei met my ouers/onderwysers/broers/susters.
- 'n Familie lid/vriend is baie siek/oorlede.
- Ek vind dit moeilik om myself in woorde uit te druk.
- Ek is eensaam.
- Ander? (verduidelik) _____

Liggaam, Denke en Emosies

- Ek weet nie hoe om gesond te eet nie.
- Ek weet nie hoe om te oefen nie.
- Ek het gewig verloor/opgetel.
- Ek is baie moeg en slaap meer/minder as gewoonlik.
- Ek voel ongelukkig/depressief.
- Dit voel nie of enige iemand vir my omgee nie.
- Ek het belangstelling verloor in dinge waarvan ek vroër gehou het.
- Dit voel of ek onder te veel druk is.
- Ander? (verduidelik) _____

Drukhantering is die vaardigheid om beheer uit te oefen wanneer situasies, mense en gebeurtenisse oormatige eise stel.



Hier is 'n paar strategië om spanning te hanteer:

1. Vra jouself of daar iets is wat jy kan doen om die situasie te verander.
2. Stel realistiese doelwitte vir jouself.
3. Gee jouself elke dag ten minste 'n uur af en weg van die stresvolle situasie.
4. Moenie alles op een slag probeer afhandel of uitsorteer nie. Fokus op wat jy nou moet doen.
5. Leer om te prioritiseer.
6. Maak 'n keuse om die manier waarop jy reageer op situasies te verander.
7. Maak 'n keuse en verander jou persepsie oor jou situasie.
8. Doen iets vir ander.
9. Kry genoeg slaap.
10. Kry genoeg oefening.
11. Eet gesond.
12. Besluit om stres tot jou voordeel te gebruik