

✓ **Рекомендации психолога для педагогов «Как бороться со стрессом в период самоизоляции»**

Материал подготовила: педагог – психолог Чурносова О.Н.

Июнь 2020 год.

Уважаемые педагоги!

В настоящее время мы вынуждены работать в необычном для нас режиме, в условиях дистанционного обучения. Кроме того, мы сейчас находимся в состоянии «информационного заражения», когда люди склонны разжигать тревогу друг в друге. Информация, поступающая от одних людей к другим, влияет на их психическое состояние, причём в негативную сторону - усиливает состояние тревоги. Поэтому первое, что нужно сделать, - это ограничить навязчивое посещение новостных ресурсов и чтение лент, и уделить большую часть времени себе, своим родным и близким, своим учащимся. Насколько напряжённым будет этот период и какие повлечет за собой стрессовые симптомы, зависит от нашего восприятия. Т.е. не можете изменить ситуацию – измените своё отношение к ней. Осознав реальность вместо того, чтобы впасть в депрессию, попытайтесь приспособиться к действительности. Ослабить стресс можно, если:

- Не прекращать самообразования во время самоизоляции, совершенствовать свои профессиональные навыки.
- Планировать периоды для отдыха, хотя бы кратковременные.
- Быть в курсе новых идей. Использование одних и тех же материалов из года в год неизбежно ведёт к скуке и опустошению.
- Займитесь приятным для вас делом — читайте, пойте, танцуйте, рисуйте, смотрите любимые фильмы, пишите книгу, собирайте пазлы, играйте в настольные игры. Это отличное время, чтобы понять, что в обычной жизни доставляет вам удовольствие.
- Составьте список дел, которые вы давно откладывали, и сделайте их. Таким образом можно завершить давние дела и провести время эффективно.
- Научитесь планировать своё время. Необходимо, чтобы работа не поглощала всё ваше время. Имея возможность отвлечься, вы почувствуете прилив интереса к своему труду.

Правила:

- По - больше общения и с коллегами, и с друзьями (конечно в данный период времени по интернету). Обмен мнениями, общение и разделение чувств с окружающими – уникальный способ избавления от стресса.
- Вне работы о работе стараться не говорить.
- Найдите в своём окружении или среди знакомых того, у кого действительно в данный момент очень тяжёлая эмоциональная ситуация. Сравните своё положение с его. Найдите в своём положении несколько положительных средств (можно использовать ситуацию из своего прошлого – “бывает и хуже”).
- Необходимо в каждой стрессовой ситуации стараться найти что-то позитивное. Представлять себе положительные результаты происходящего, не заикливаясь на отрицательных.

Со стрессом можно бороться следующими способами:

- Релаксация–расслабление организма (аутотренинг). Снятие мышечного напряжения, а затем и психологического (с помощью мелодий для релаксации и т.д.).
- Правильное питание. На фоне нервных и физических перегрузок недостаток некоторых жизненно важных пищевых компонентов порой становится той самой причиной, которая усугубляет стрессовое состояние, а в некоторых случаях даже является прямым толчком к его возникновению.

- Разрядка по восточным методикам(методика правильного дыхания, некоторые упражнения йоги, массаж и т.д.).
- Плеск воды и благоухание масел (ванны, бани, контрастный душ, закаливание, ароматерапия – травяные средства для ванн, использование эфирных масел и т.д.).
- Лекарственные настои.
- Окружающая природа как источник положительной и отрицательной энергии (использование биоэнергетики окружающего мира – планет, растений, животных).
- Цветотерапия (цветовая гамма интерьера может не гармонировать с нашим эмоционально – психическим состоянием). Переключение на другие виды деятельности (хобби и т.д.). Предлагаю Вам в свободное время изучить несколько упражнений на снятие нервных стрессов.

Упражнения на снятие нервных стрессов

“Дыхание “ХА”

Цель: восстановление эмоциональной уравновешенности; развитие стрессоустойчивости. Встать прямо. Сделать глубокий вдох, разводя руки в стороны, ладони поднимая до уровня груди. Вздохнув, задержать дыхание, представить, что все волнения и переживания накапливаются в воздухе. Затем резкий выдох, при наклоне туловища вперед, бросая руки к носкам. Сильный выброс воздуха приводит к звуку “ХА”. Упражнение эффективно, если звук “ХА” вами произносится отчетливо.

“Плавные махи руками”

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие чувственного восприятия, контроля эмоциональных реакций. Встать прямо, ноги вместе. Медленно поднимать правую руку перед собой, при этом пальцы расслаблены, согнуты в суставах, а ладонь обращена к полу. При подъеме руки постарайтесь ощутить, как ладонь и пальцы становятся теплыми. Если теплота не чувствуется, то замедлите подъем данной руки. После того, как вы подняли ладонь до уровня плеча, распрямите ее параллельно вашему телу, напрягите, выпрямите пальцы и медленно опуская руку, старайтесь почувствовать прохладу при движении вниз. Выполнять 5-10раз каждой рукой, либо одновременно (по желанию). Затем проделать перекрестное перемещение рук. Например: правую поднимать, а левую руку опускать.

“Самооценка стрессовой ситуации”

Цель: адаптация организма человека к стрессовым ситуациям. Необходимо проводить самооценку любой стрессовой ситуации. Последовательность выполнения: обратить внимание на причину, породившую стресс, а именно: мысленно (вечером)проиграть возникшую стрессовую ситуацию и выяснить причину. Столкнувшись с идентичной ситуацией следующий раз ваш организм адаптируется к стрессовым ситуациям. Примечание: Самооценку стрессовой ситуации рекомендуется проводить только 1раз! Бесконечное возвращение к одной и той же стрессовой ситуации в качестве самоанализа снижает защитные свойства организма. Кроме того, любая эмоциональная самооценка приводит к возникновению стресса на более низком уровне, что может приводить к нервной депрессии.

“Управление вниманием”

Цель: развитие навыков сознательного и целенаправленного переключения внимания с отрицательного эмоционального состояния на положительное.

1.Представьте желтый треугольник на белом фоне. (Возможно, вам не удастся сохранить устойчивость этого образа, так что его контуры и цвет будут меняться и расплываться; в данном упражнении не беспокойтесь о качестве представляемого образа).2.Представьте рядом с первым красный треугольник. Удерживайте их обоих в поле зрения.3.Начните перемещать внимание с одного треугольника на другой. Сначала сосредоточьтесь на желтом. Сейчас вы видите только его. Затем переключитесь на красный треугольник и сосредоточьтесь только на нем. 4.Проделайте это несколько раз, чтобы убедиться в своей

способности произвольно замещать один объект внимания другим.5.Теперь,обнаружив у себя такую способность, представьте вместо двух треугольников две разные ситуации: приятную и неприятную. Сперва представьте во всех деталях неприятную ситуацию. Испытывайте все возникающие в связи с ней чувства, погрузитесь в нее. Затем переключите внимание на приятную ситуацию и так же прочувствуйте ее во всех деталях, после этого несколько раз быстро переместите внимание с одной ситуации на другую. Вы можете проделывать такой опыт по замещению с объектами внешнего и внутреннего мира, прошлого и будущего, низшего и высшего бессознательного и т.д. Все время сознавайте себя пребывающим в центре всех этих замещений, способным концентрировать свое внимание в любом направлении. Способность управлять вниманием может, среди прочего, избавить вас от нескольких взаимосвязанных и широко распространенных привычек: желания делать несколько дел сразу, терзаний по поводу незавершенности всего начатого, поспешного завершения начинаний с целью начать что-то другое. Вместо этого мы учимся делать одно дело – и только одно, - посвящая ему полностью все свое внимание.

“Приятие”

Цель: развитие способности вырабатывать сознательную положительную установку на приятие действительности (неприятных неотвратимых событий, если таковые случаются).1.Подумайте о чем-то таком в своей жизни, чему вы благодарны – или были благодарны. Это может быть любимый человек, ваш талант, хорошее здоровье, красивый цветок и т.д.Живо представьте его, сознавая его ценность и думая о том, что он дает вам и чему вы можете у него научиться.2.Теперь подумайте о чем-то таком, чего вы хотели бы в своей жизни избежать. Опять же, живо представляйте это, пристально наблюдая за своими реакциями. Наблюдайте за ними, но не пытайтесь их остановить. Наблюдайте обычную вашу стратегию неприятия. Сознавайте, как она проявляется на уровне вашего тела, ваших чувств и ума.3.Теперь предположите, что жизнь направляет вас в вашем росте, общаясь с вами языком событий и ситуаций. Что она хочет сказать вам посредством выбранного вами для упражнения события или ситуации? Раздумывая над этим вопросом, записывайте все возникающие у вас идеи.4.Теперь вернитесь к тому, чему вы благодарны. Представьте его еще раз, думайте о нем с признательностью и как можно полнее сознавайте свое приятие. Теперь снова переключитесь на неприятную ситуацию, привнося в нее то приятие, которое вы только что в себе ощутили. Осознайте преходящий характер этой неприятной ситуации. Осознайте, что приятные и неприятные моменты доставляет вам один и тот же мир, и, -если вы ощущаете в себе готовность и решимость сделать это,- сознательно примите установку на приятие действительности этого мира.

Если вы не обнаружите в рассматриваемой ситуации никакого глубинного смысла, это не значит, что вы не сможете или не захотите принять ее. Приятие абсурда ситуации ведет к окончательному отказу от сопротивления тому, что есть. Подлинное и полное приятие есть отказ от каких бы то ни было сравнений, ожиданий и манипуляций. Стержнем такого приятия служит ощущение фундаментальной благополучности. Рекомендации, направленные на преодоление стрессовых

ситуаций1.Старайтесьизбегатьситуацийстрессогенногохарактера,избегайте присутствия в помещении, где назревает конфликт. Если вы, все таки, оказались в эпицентре стрессогенной ситуации, то постарайтесь пропустить все негативную информацию “мимо ушей”,а именно: А) переключайте и концентрируйте внимание на нестрессовом информационном канале (например: при ссоре в автобусе –“какой хороший фильм я посмотрел(а)”,т.е.отключение от стрессового источника); Б)если вы непосредственно в конфликте, например: директор - подчиненный (вы),то постарайтесь переключить информационный канал, обратив внимание на цвет костюма, волос, глаз, запах, голос, мимику, жесты и т.д.; делая вид, что вы внимательно слушаете, при этом сожмите слегка руку в кулак и мысленно посылайте в него все отрицательную энергию, идущую от вашего собеседника. Постарайтесь ощутить, как в

кулак входит холод и тяжесть отрицательной информации. Затем (после всего) резко разожмите кулак и слегка встряхните рукой. То освобождает от отрицательной стрессовой информации и негативных эмоций; В) вращение, во время стрессовой ситуации, в руках любого предмета.

2. Стремитесь делать любой неожиданный стресс ожидаемым для вас, при помощи прогнозирования ситуаций на следующий день.

3. В момент стрессовой ситуации или сразу после нее, старайтесь максимально уменьшить ее воздействие на ваш организм. Необходимо снизить значимость происходящего для вас: например: “Все, что они делается – все к лучшему”; “Все это ерунда по сравнению с проблемой мирового масштаба (или с тяжелой болезнью)”; “Чему быть, того не миновать” и т.д. Если вы чего-то боитесь, то подумайте о том, что можно бояться решительно всего.

4. Старайтесь чаще переживать положительные эмоции: “На всякое действие есть противодействие”. Чаще улыбайтесь.

5. К счастью ведет только одна дорога – это не беспокоиться о том, в чем вы бессильны. У вас может возникнуть к себе вопрос: “Чего от меня хотят люди?” Вы чувствительны (возможно) к критике в свой адрес. Вы думаете, что окружающие хотят видеть вас совершенным и безупречным (возможно). Но дело в том, что каждый человек больше занят собой и вовсе не собирается тратить свое время на вынесение вам суждений. Это нужно осознать. Тогда у вас появится интерес к другим людям. Вы увидите, что окружающие не меньше вас ранимы и чувствительны. Они тоже нуждаются в вашем одобрении и поддержке. Полюбите их и меньше размышляйте о том, осуждают они вас или нет. Хочешь быть спокойным? Не расстраивайся многими вещами, не занимайся ненужными делами, не поддавайся гневу. Помни о том, что “печали вечной в мире нет, и нет тоски неизлечимой” (А.Н.Толстой).

Очень красивая музыка для релаксации:

<https://www.youtube.com/watch?v=FnTSSentLqo&list=PLvJlyay2LQMWMxqvawKkkmNYk4t4bM3yU>

Желаю успехов!