

год

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

Информацию подготовила:

педагог – психолог, Чурносова О.Н.

Май 2020 года.

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, причем 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 ученикам. Насколько напряжённым будет этот период, и какие повлечет за собой стрессовые симптомы, зависит от нашего восприятия. Если Вы 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 все ваше время. Имея возможность отвлечься, вы почувствуете прилив интереса к своему труду.

Правила:

- Побольше 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 закливаясь 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).

Рекомендации, направленные на преодоление стрессовых ситуаций

1.Старайтесь избегать ситуаций стресс генного характера, избегайте присутствия в помещении, где назревает конфликт. Если вы, все - таки, оказались в эпицентре стресс генной ситуации, то постарайтесь пропустить все негативную информацию “мимо ушей”, а именно:

а) переключайте и концентрируйте внимание на не стрессовом 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, 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”. 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=PLvJlyay2LQMWmxqva wKkkmNYk4t4bM3yU>