Рекомендации психолога для педагогов

« Как бороться со стрессом в период самоизоляции» Уважаемые преподаватели НТМСХ!

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 ученикам.

 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 впадать 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:

 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.

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 5-10 раз 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. Отрефлексировать. Столкнувшись с идентичной ситуацией следующий раз ваш организм адаптируется к стрессовым ситуациям.

Примечание: Самооценку стрессовой ситуации рекомендуется проводить только 1 раз! 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 сосредоточтесь 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.