

# Рекомендации психологов для педагогов

## « Как бороться со стрессом в период самоизоляции»



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.



# Чего НЕ СТОИТ делать, находясь на самоизоляции

- **Выяснять отношения.** Общая тревога воздействует на каждого по-разному. Возрастает внутреннее напряжение и оно требует выхода, но... Сливать его на тех, кто находится с Вами рядом не стоит. Оставьте серьезные разборки и важные решения на то время, когда ситуация самоизоляции перестанет существовать. Сейчас в Вас может говорить тревога, а не объективное видение ситуации
- **Срочно перевоспитывать детей и родственников.** Находясь большую часть времени дома, Вы видите и общаетесь с ними. Постарайтесь, чтобы это общение не было в тягость Вам и Вашим близким.
- Придирки от скуки. Не стоит давать волю дурному характеру. Если Вы обратили внимание на то, что обычно было нормально, дело не в плохой хозяйке или ремонте, может, Вам просто скучно.
- Сердитость на шум и окрики на детей. Не самое эффективное средство. Да, шумно. Так бывает, когда много людей.



# Что СТОИТ делать в семье во время самоизоляции

- **Получите** общие впечатления, посмотрев всей семьей фильм, обсудите его, поиграйте в настольные игры или соберите пазлы.
- **Вспомните семейные ритуалы Вашей семьи.** Вечером самое время поделиться с детьми историями из своей жизни, рассмотреть фотографии ...
- **Обратите внимание на достоинства членов Вашей семьи.** Узнайте их как людей, а не просто членов Вашей семьи. Узнайте, что любят и чем они гордятся.
- **Слушайте любимую музыку,** посетите мастер-классы, займитесь хобби. Посетите онлайн курсы.

## **Ослабить стресс можно, если:**

- Планировать своё время. Необходимо, чтобы работа не поглощала всё ваше время, поэтому обязательно нужны периоды для отдыха, хотя бы кратковременные. Имея возможность отвлечься, вы почувствуете прилив интереса к своему труду.
- Побольше общаться 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.
- Не прекращать самообразования во время самоизоляции, совершенствовать свои профессиональные навыки, осваивать новые технологии, делиться своим опытом с коллегами.

**Со стрессом можно бороться следующими способами:**

**1. Релаксация** – расслабление организма (аутотренинг). Снятие мышечного напряжения, а затем и психологического (с помощью мелодий для релаксации и т. д.).

**2. 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.

**3. Разрядка по восточным методикам** (методика правильного дыхания, некоторые упражнения йоги, массаж и т.д.).

**4. Плеск воды и благоухание масел** (ванны, бани, контрастный душ, закаливание, ароматерапия – травяные средства для ванн, использование эфирных масел и т.д.).

**5. Цветотерапия.**

**6. Переключение на другие виды деятельности** (хобби и т.д.).

**Аутотренинг** – один из эффективных методов саморегуляции, основанный на овладении навыками расслабления мышц, управления дыханием, чтобы через подсознание воздействовать на работу внутренних органов и мозга.

Аутотренингом можно заниматься как в группе под руководством психолога, так и индивидуально, в свободное время, на природе, перед сном. Частота занятий зависит от степени усталости, напряжения и колеблется от 1-2 раз в день до 1-2 раз в неделю. Важным условием является спокойная обстановка, исключающая яркий свет, шумы, дефицит времени. Можно использовать приятную, мягкую музыку.

## **Упражнения:**

### **Упражнение №1 «Лимон».**

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните ощущения. Затем – одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

## **Упражнение №2 «Вверх по радуге».**

Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, и, выдыхая, съезжаете с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторите 3 раза.

## **Упражнение №3 «Гора с плеч».**

Цель: сброс психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины. Важно контролировать осанку и чувство уверенности в себе.

Необходимое время: 3 сек.

Упражнение выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.

## **Упражнение №4 . 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.



## Релаксация с помощью мелодий

- Создайте благоприятную атмосферу. Чтобы расслабиться и восстановить силы, выберите время, когда никто и ничто не будет вам мешать.
- При выборе музыки доверьтесь своей интуиции. Мелодия должна вам нравиться. Даже если музыка, рекомендованная вам другими и помогающая им, лично у вас отнимает силы, не стоит ее слушать. Найдите себе то, что вам по душе.
- Выберите для себя удобное положение. Лучше всего слушать музыку с закрытыми глазами, якобы пропуская ее через себя. Позвольте мелодии заполнить ваше сознание, ваши мысли. В такие минуты не существует ничего постороннего – только музыка и вы.
- Следите за громкостью звука. Даже самую полезную музыку не надо включать на всю катушку – пользы для организма это не принесет. Поэтому регулируйте звук так, чтоб это было для вас максимально комфортно.

## **Примеры классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния взрослого человека.**

### **1. Уменьшение чувства тревоги и неуверенности:**

Шопен «Мазурка», «Прелюдии»; Штраус «Вальсы»; Рубинштейн «Мелодии».

### **2. Для общего успокоения, удовлетворения:**

Бетховен «Симфония 6», часть 2; Брамс «Колыбельная»; Шуберт «Аве Мария»; Шопен «Ноктюрн соль - минор»; Дебюсси "Свет луны".

### **3. Успокаивают нервы, снимают стресс:**

Соната соль минор Баха; 1 концерт 1 ч. Рахманинова; Вальс №2 Шопена; «Времена года Чайковского»; «Ноктюрн №3 Листа.

### **4. Для профилактики утомляемости рекомендуют:**

«Времена года» Чайковского; «Утро» Грига; Романс «Вечерний звон».

Если Вам не нравятся вышеперечисленные произведения, слушайте музыку, которая вызывает у Вас положительные эмоции



# Цветотерапия

Цветотерапия для снятия стресса – одна самых простых и доступных методик, которая помогает восстановить душевное равновесие. Ее суть заключается в воздействии разных цветов на человеческий организм.

Красный – цвет уверенности, силы, активности. Отрицательная сторона цвета-возбуждает нервную систему, возможны вспышки агрессии.

Оранжевый – цвет оптимизма, радости,, солнечного тепла. Лучший антидепрессант при нервных срывах, пессимизма, страхов и неврозов.

Желтый –цвет наполняет человека энергией. Желтый цвет вызывает у человека приятные эмоции, воспоминания, побуждает к действию, активизирует мозговую деятельность, способствует улучшению памяти, концентрации.

Зеленый – цвет покоя, уравновешенности. Создает ощущение покоя.

Голубой - цвет спокойствия, ясности, положительно влияет на эмоциональное состояние. Приводит в порядок мысли, помогает справиться с гневом, развить навыки самоконтроля.

Синий – серьезный цвет, прохлада, доверие, безопасность, мышление. Снижает проявление эмоциональности.

Фиолетовый- «царственный» цвет, ранимый, чувствительный. Означает интеллект, смирение. Обладает способностью немного снимать стресс. Стабилизирует психоэмоциональное состояние.

# Основные методы цветотерапии:

Самые обычные предметы – одежда, мебель и даже продукты питания, окрашенные в «правильные» цвета, помогают настроиться на нужный лад.

Раскраски для снятия стресса. Использование таких раскрасок не только разнообразит досуг, но также успокоит и будет стимулировать творческую деятельность. В качестве раскрасок используют мандалы или обычные картинки

Просмотр видеофрагментов с упражнениями или картинками нужного вам цвета.



# И ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

- Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
- Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.
- Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
- Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
- Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.



- Любите и уважайте себя и то дело, которым Вы занимаетесь.

«Чтобы быть хорошим педагогом, нужно любить то, что преподаешь и любить тех, кому преподаешь»

В.О.Ключевский

# Что нужно делать, если Вы заметили признаки выгорания

Профессиональное выгорание – это стресс, поэтому используйте рекомендации борьбы со стрессом (см. выше).

Кроме того:

- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

**Берегите себя и будьте здоровы!**

**Спасибо за внимание!**

