**Рекомендации психолога для педагогов**

**« Как бороться со стрессом в период самоизоляции»**

Уважаемые преподаватели ГККП «Индустриально- технического колледжа» г. Степногорск!

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 наих

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.

- Найдите в своём окружении или среди знакомых того, у кого

действительно в данный момент очень тяжёлая эмоциональная ситуация.

Сравните своё положение и 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 зацикливаясь 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 5-10 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.

**“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.