

Рекомендации педагогам для сохранения психологического здоровья в условиях дистанционного режима обучения

Как сберечь свое психологическое здоровье в условиях дистанционного режима обучения во время карантина из-за коронавируса?

- Жить с девизом «В целом все хорошо...». Неудовлетворительные обстоятельства воспринимать как временное.
- Энергию недовольства направлять на дела, способствующие позитивным переменам, а не злословию и обидам.
- Замечать достижения в своей работе и чаще хвалить себя за них. Замечать свои успехи в отношениях с другими и радоваться достигнутым результатам.
- Находить источники вдохновения в каждом осуществляемом замысле. Тратить время и энергию на осмысление целей и средств их достижения, а не на исправление непродуманных действий и ошибок.
- Организовать свою работу так, чтобы исключить ненужные и раздражающие обращения окружающих.
- Просьбы, советы, требования, обращенные к кому-либо, следует произносить достаточно громко и отчетливо, предварительно убедившись, что партнер в состоянии их воспринять.
- Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты или допущенные ошибки. Осознать причину, сделать выводы, найти выход, но не прокручивать в сознании. Если возникла проблема или назрел конфликт, решать своевременно, обдуманно и спокойно.
- Из-за сложившейся ситуации, не ограничивайте свое общение, пересмотрите способы...
- Мягко и незаметно ограничивать взаимодействие с теми, кто неприятен, оставаясь с ними приветливыми и внимательными.
- Не сгущайте тучи! Не делайте из мухи слона!
- Используйте техники снижения эмоционального напряжения.

Помните: работа - всего лишь часть жизни.

*Подготовила педагог-психолог
Гладких Светлана Валериевна*

Приемы саморегуляции.

Этими приемами саморегуляции можно пользоваться для избегания стресса. Но самое главное – это научиться прислушиваться к собственному организму, к тем сигналам, которые он посылает.

Упражнение «Кольцо огня». Инструкция: «Представьте вокруг себя кольцо огня, в котором сгорают все негативное, что может быть на вас направлено. Вам внутри тепло и спокойно».

Упражнение «Мысленное созерцание». Инструкция: «Не прерываясь и не отвлекаясь на что-нибудь, созерцайте любой предмет в течение 3-4 мин., затем, закрыв глаза, постарайтесь вызвать в памяти зрительный образ предмета во всех его деталях. После этого откройте глаза и сравните «оригинал» с «копией». Повторите упражнение несколько раз.

Работа с негативными чувствами

Упражнение «Кратер вулкана». Инструкция: «Представьте, что вы стоите на краю кратера вулкана. Выбросите в кратер все то, что вам мешает в жизни (это могут быть обиды, страхи и др.)».

Упражнение «Выбрасываем злость». Инструкция: «Представьте свою злость (обида, страх). Какого она цвета? Размера? Веса? Какой она формы? Может, она похожа на что-то? Нужно ли вам столько злости? Выбросите лишнюю злость в мусорное ведро или надуйте мяч из злости и киньте его подальше».

Упражнение «Пресс». Игровое упражнение нейтрализует и подавляет отрицательные эмоции гнева, раздражения, повышенной тревожности. Упражнение лучше делать перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе. Инструкция: «Представьте внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающие отрицательные эмоции и связанное с ними внутреннее напряжение. Выполняя упражнение, важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательные отрицательные эмоции и энергию, которую она с собой несет».

«Релаксация»

Инструкция: 1. Лягте (в крайнем случае, присядьте) поудобнее в тихом, слабо освещенном помещении. Одежда не должна стеснять ваших движений.

2. Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на 10 секунд задержите дыхание. Выдыхайте не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: «Вдох и выдох – как прилив и отлив». Повторите эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохните 20 секунд

3. Волевым усилием сокращайте мышцы тела или их группы. Сокращение удерживайте 10 секунд, потом расслабьтесь, отрешитесь от всего, ни о чем ни думайте.

4. Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас от пальцев ног через икры, бедра, туловище до головы. Повторяйте про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит».

5. Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас, чувствуете, что расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы. Лежите спокойно, как тряпичная кукла, наслаждайтесь испытываемым ощущением секунд 30.

6. Сосчитайте до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы более расслабляются. Теперь ваша единственная забота – насладиться состоянием расслабленности.

7. Наступает «пробуждение». Сосчитайте до 20. Говорите себе: «Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, и я буду чувствовать себя бодрым. При этом я осознаю, что ощущение напряжения исчезло».