

Рекомендации для педагогов «Как снизить стресс в период самоизоляции»



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 впасть в депрессию, попробуйте приспособиться к действительности.



Ослабить стресс можно, если:

- Ваш режим дня останется таким же, как и до самоизоляции. Это будет наиболее удобно, когда вернемся в обычный формат работы. Необходимо, чтобы работа не поглощала всё ваше время. Важно установить границы временные и пространственные (что, например, работы проверяю и отвечаю на сообщения в группе до 20.00, помещение в котором работаю – удобное, если есть необходимость делить его с другими членами семьи – определиться по времени).

- Не прекращать самообразования во время самоизоляции, совершенствовать свои профессиональные навыки (не обязательно просматривать 10 вебинаров в неделю, лучше 1 раз в две недели, но значимый для Вас как профессионала).

- Планировать периоды для отдыха, хотя бы кратковременные. Без них никак!

- *Быть в курсе новых идей.* Использование одних и тех же материалов из года в год неизбежно ведёт к скуке и опустошению.

- *Составьте список новых дел,* которые вы давно откладывали, и сделайте их. Таким образом, можно завершить давние дела и провести время эффективно.

Правила:

1. *Общение и с коллегами, и с друзьями* (конечно в данный период времени по интернету) и разделение чувств с окружающими – уникальный способ избавления от стресса, но во всем должна быть мера!

2. *Важно подобрать для себя способы расслабления:*

А) Релаксация – расслабление организма (аутотренинг). Снятие мышечного напряжения, а затем и психологического (с помощью мелодий для релаксации и т.д.). И само собой Интернет нам в помощь: красивая музыка для

релаксации: <https://www.youtube.com/watch?v=FnTSSentLqo&list=PLvJlyay2LQMWMxqvawKkkmNYk4t4bM3yU>

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

В) Окружающая природа как источник положительной и отрицательной энергии (использование биоэнергетики окружающего мира – растений, животных).

Г) Цветотерапия (цветовая гамма интерьера может не гармонировать с нашим эмоционально – психическим состоянием).

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

Е) Включить в свой режим дня 7-12 минут физической нагрузки. Это может быть и простая зарядка, и комплексные упражнения. Различные бесплатные приложения в доступе в Интернете нам в помощь.

Ж) Арт-терапия – рисование, лепка, сказка, метафорические карты (можно воспользоваться в онлайн).

3. *Правильное питание.* Здесь открытий не будет – побольше овощей и фруктов ежедневно, не забываем пить воду. Ограничивать себя в еде (стараться похудеть) специалисты тоже не рекомендуют, т.к. физиологически наш организм и так в стрессе, увеличивать его не нужно!



Специалисты предлагают в свободное время изучить несколько упражнений на снятие напряжения.

«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.

Вечером для анализа прошедшего дня попробуйте проводить **методику «5 пальцев»**.

Идея создания такого подхода, по разным источникам, принадлежит Бодо Шеферу, известному бизнес-тренеру, и Лотару Зайверту, который считается ведущим экспертом по тайм-менеджменту в Германии и Европе.

Посмотрите на ладонь правой руки, подвигайте пальчиками, и первая буква названия каждого пальца подскажет вам, о чем стоит задуматься в анализе дня.

М (мизинец) — МЫСЛИ, знания, информация.

Что нового я сегодня узнал? Какие знания приобрел? Что придумал сам, что толкового услышал от других? Где мне это пригодится? Какие были сегодня ошибки, какие выводы сделал из их анализа, где и как смогу это использовать?

Б (безымянный) — БЛИЗКИЕ.

Честно ответьте себе на вопрос, что я в этот день сделал для своих близких и родных? Уделил ли время детям, супругу, родителям, как планировал?

Каждый день, но хотя бы одну приятную мелочь для своих близких надо сделать обязательно. Кому-то приходится вздыхать: «Вот, виноват я перед отцом и матерью, не успел я...» Не вздыхайте. Позвоните родителям!

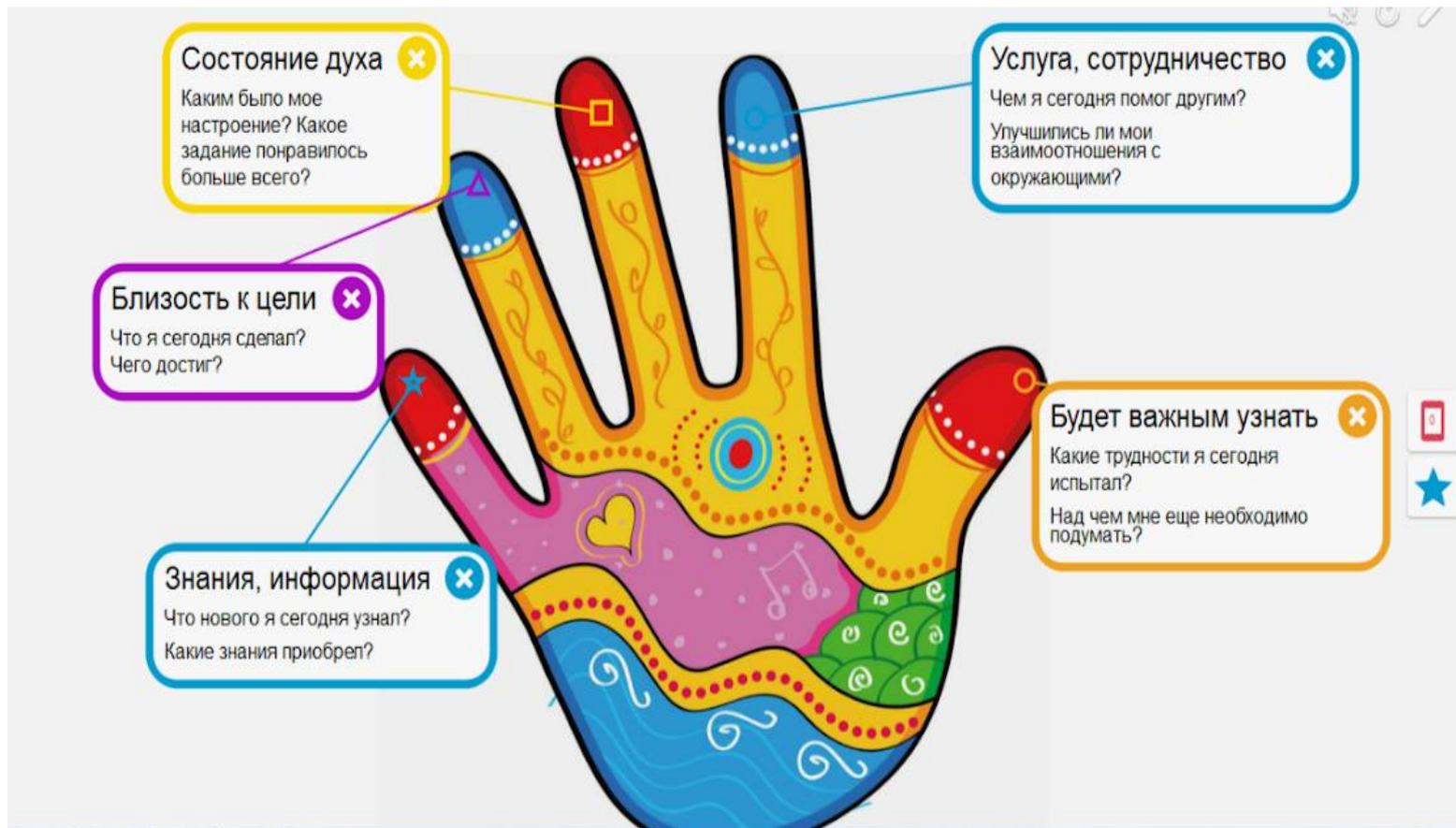
С (средний палец) — СОСТОЯНИЕ души. Каким сегодня было мое настроение, расположение духа? Отлично, если это будут ответы: «хорошо», «радостное состояние», «интерес», «великолепно». А если: «Ну, неплохо», «ничего», «так себе», «ну почему?!», «доставали» и «надоело...» — это неудачный настрой, имеет смысл завтра поработать с ним внимательнее.

У (указательный) — УСЛУГА, помощь, сотрудничество.

Вспомните, кому был сегодня полезен, чем я помог другим, какие услуги оказал, кого благодарил? Совершая услуги, мы создаем свое позитивное отношение к людям и людей к нам.

Б (большой палец) — БОДРОСТЬ, физическое состояние.

Что я сделал сегодня для моего здоровья, поддержания моих физических сил? Что позволило отдохнуть, восстановить силы?



 **А в конце сожмите пальцы в Кулак: буква К.**

Концентрация на цели. Каковы были цели сегодняшнего дня, и каким образом я приближал к себе эти цели?

Просмотрев, таким образом, главные линии прошедшего дня, вы формируете основу для правильного построения дня завтрашнего.

А значит, приближаете себя к намеченным целям и непременно достигнете их!