



Педагог на самоизоляции

Помоги себе сам

Профилактическая памятка

*Подготовила: педагог-психолог
«Междуреченского
агропромышленного колледжа»
Ольга Александровна Богданова*



Педагог на самоизоляции: с чем удалось справиться



Всё это является причиной стрессового состояния

Повышенная загруженность в выполнении своих профессиональных функций

Необходимость быстрого овладения все более новыми современными методиками и технологиями обучения

Постоянный цейтнот

Не всегда положительная обратная связь от студентов и их родителей

Постоянная эмоциональная включенность в деятельность

Необходимость постоянного творчества

Высокие требования к результативности

А дома + семейные обязанности!

Что ещё беспокоило, но справились?

Экспресс-диагностика эмоционального состояния (А.И.Захаров)

Оцените своё эмоциональное состояние, ответив на 7 вопросов: поставьте 2 балла, если утверждение относится к Вам полностью, 1 балл – частично, 0 баллов – это Вас не касается

1. Вы легко расстраиваетесь, раздражаетесь по пустякам, долго не можете прийти в себя.
2. В последнее время становитесь более чувствительным (ой), ранимым (ой).
3. Вам все труднее контролировать свои эмоции и чувства, а сильные переживания сопровождаются чувством вины.
4. Все больше беспокоитесь без особых причин; не можете ждать, проявляете нетерпеливость.
5. Часто сомневаетесь в правильности своих решений.
6. Вы все менее жизнерадостны и активны в новых контактах, многое воспринимаете в мрачном свете, видите опасность там, где её нет.
7. Возникает разлад с самим(ой) собой, внутренний конфликт, борьба противоречивых чувств и желаний.

Сложите баллы по каждому вопросу и определите уровень своего эмоционального состояния в период самоизоляции

- Менее 5 баллов – эмоциональное состояние благополучно
- 5-10 баллов – наличие эмоционального стресса, который может привести/привёл к неврозу
- 10-14 баллов – высокий уровень стресса, возможен невроз, рекомендация обратиться к врачу.

Человека в период самоизоляции можно сравнить с космонавтом



- Космическая психология занимается вопросами изоляции человека с 60-х годов.
- Космический психолог Анна Юсупова (Институт медико-биологических проблем РАН): «В период самоизоляции **фокус внимания перемещается из внешнего мира вовнутрь – в мир семейный и индивидуальный**. Самоизоляция – не отпуск, а работа в новых условиях».

Стрессогены в социальных контактах

Круг общения в домашней изоляции, как и в космической, с одной стороны, резко сужается, с другой – интенсифицируется.

- В идеале - на карантине мы можем больше внимания уделить своим близким, поговорить обо всем. Но это касается дружных семей, живущих в одной квартире.
- Даже самые близкие люди могут начать раздражать – не совпадают взгляды на карантин, начинаются споры, кто-то агрессивно навязывает свое мнение, рассказывает одну и ту же историю.

Космонавты с эффектом навязанного общения справляются самыми простыми способами:

- Одинокие или отдельно живущие люди в условиях самоизоляции лишены живого, личного общения (практически как космонавты). Кроме оптимального использования соцсетей, можно им порекомендовать перенести акцент на слуховой анализатор: аудиокниги, голосовой помощник.
- У нас всегда есть возможность не быть одиноким, нам всегда есть с кем поговорить.

Один из самых интересных собеседников, с которым мы редко общаемся, а порой боимся приблизиться к нему – это мы сами.

Ограничение жизненного пространства

Стрессогенный фактор общения с близкими становится слишком тесным, не всегда хочется так близко и так долго находиться рядом друг с другом.

Напряжение даже на физиологическом уровне: высокий пульс, частое поверхностное дыхание.

Договоритесь с домашними о выделении каждому своего отдельного пространства, куда можно заходить по разрешению или по стуку. У космонавтов тоже есть своя каюта – очень маленькая, но своя.

Если квартира маленькая – договоритесь о времени пребывания в отдельном помещении.

Ограничьте уровень шума. Разговорчивые близкие и музыкальный фон, который мы не выбрали, может пошатнуть психологическое состояние. Договоритесь использовать наушники, например.

Соблюдайте оптимальный уровень общения.

«Наибольший эффект объединения членов небольшого коллектива обеспечивается максимальным их разъединением. Разделение обязанностей, нарочитая сдержанность, разделение пространства, исключение повышенной разговорчивости»

Б.Алякринский, врач подготовки космонавтов, 1975г.

Сужение сенсорного поля (воздействий на органы чувств) – отсутствие привычного потока ощущений

Человеческий мозг реагирует как на чрезмерное стимулирование, так и на его недостаток.

В условиях изоляции новизна – источник радости.

Но привычная структура – основа спокойствия.

Вносим разнообразие  Сохраняем традиции

- Еда – один из простых и лучших способов достижения этой задачи (составление меню, приготовление блюда нашего детства, блюд кухни разных народов и т.д.)
- Телевизор и интернет – выбираем передачи, дозируем информацию.
- Обращаем внимание на разнообразие сенсорных воздействий (зрительные, слуховые, тактильные, вкусовые, обонятельные).
- Вносим разнообразие в физическую активность, но помним, что самоизоляция – это не время для рекордов.
- Саморазвитие, самообучение... ДА, но без фанатизма!

Вы не обязаны на самоизоляции постоянно совершенствовать себя и близких.

Проблемы межличностного общения

Любая совместная изоляция ведет к обострению проблем и конфликтов, которые замалчивались. По аналогии: проблемы в паре достигают своего критического пика часто в период декретного отпуска.

В условиях домашней самоизоляции может проявляться так называемый «синдром жён подводников»: муж очень редко бывает дома, пара живёт параллельными жизнями, и когда муж, наконец, завершив карьеру, возвращается домой, выясняется, что супруги совершенно не знают друг друга.

Это может оказаться как приятным, так и неприятным сюрпризом.

- Долгая изоляция влияет на семейные отношения. Статистика говорит, что после введения карантина в китайской провинции Хубэй число разводов выросло на 20%.
- **Сейчас не время обострять конфликты и решать проблемы!**
- **Основной принцип в изоляции – смягчить ситуацию, сглаживать углы, оберегать своих партнёров по «экипажу» от собственных негативных эмоций.**

Забота о близких работает в любой изоляции.

Одна из главных причин эмоциональных расстройств — **несоответствие ресурсов человека и требований,** предъявляемым к нему обществом и им самим



Уныние возникает, когда я беспокоюсь о том,
на что я не могу повлиять.

протоиерей Михаил Потокин

Что может помочь справиться с неблагоприятным эмоциональным состоянием?

Принять текущую ситуацию как факт жизни (распространение коронавируса, самоизоляция, дистанционное обучение). Посмотреть реально.

Смириться с тем, над чем мы не властны.

Определить области своего влияния (зависят от самого себя, своё эмоциональное состояние).

Запланировать и начать действия.

Относиться к себе с позиции любящего человека.

Нерациональный распорядок дня – путь к Дню сурка

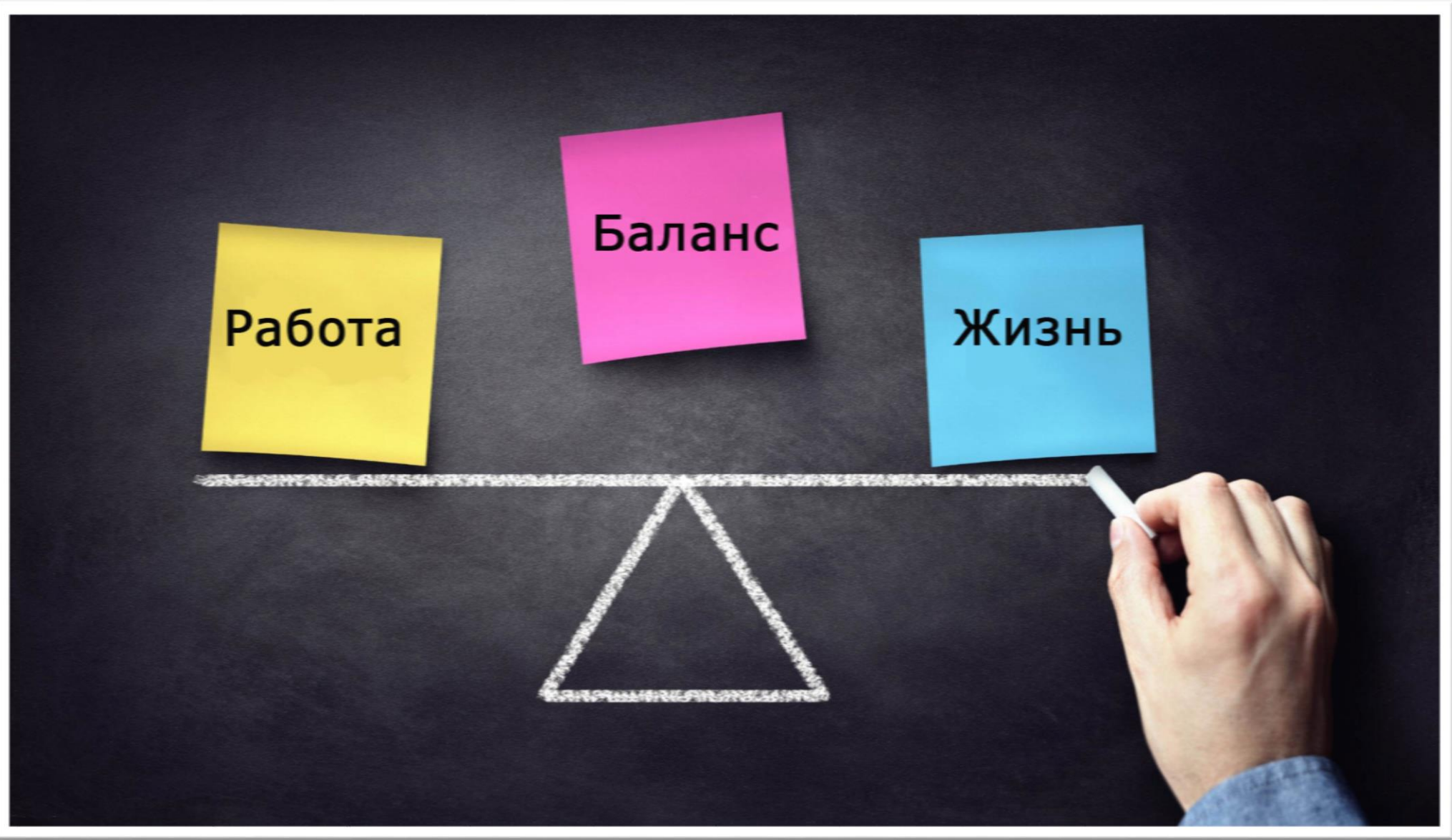


- Нарушение режима труда и отдыха ведёт к снижению надёжности работы, влияет на психологическое и физическое состояние.
- На самоизоляции режим дня – основа хорошего самочувствия.
- Сон – не менее 8 часов (в зависимости от индивидуальной нормы).
- Работа – не более 8 часов (и не сидим в соцсетях).
- Намечайте на день немного важных дел и чем себя порадовать.
- Никаких ночных бдений!
- Еда – 3-4 раза в день небольшими порциями. Минимизируйте перекусы.
- Не забывайте про выходные, несмотря на удалённую работу!
- Работа без выходных усиливает ощущение «дня сурка».

Работа

Баланс

Жизнь



Содержим в порядке все три составляющие



Как помочь себе в период самоизоляции, чтобы избежать эмоционального выгорания

Следуйте
по возможности
выбранному Вами распорядку

Используйте замедление
привычного ритма жизни:
релаксация, дыхательные
упражнения, размеренное
выполнение домашней работы,
общение с животными, игры,
новые традиции.

Запланируйте себе простые
удовольствия, задействуйте все
сенсорные каналы (зрение, слух,
обоняние, осязание)

Как помочь себе в период самоизоляции, чтобы избежать эмоционального выгорания

Общайтесь больше с приятными Вам людьми, а с неприятными – сведите до возможного минимума.

Находите смысл и радость в повседневных вещах

Помните, что идеальные картинки в инстаграме часто не совпадают с реальностью!

Выражайте эмоции, говорите немного о проблемах, делитесь и радостями, используйте добрый юмор

Выделяйте конкретное время для любимого занятия



Как помочь себе в период самоизоляции, чтобы избежать эмоционального выгорания

Примите неизбежность ограничений возможностей и помните – они временны!

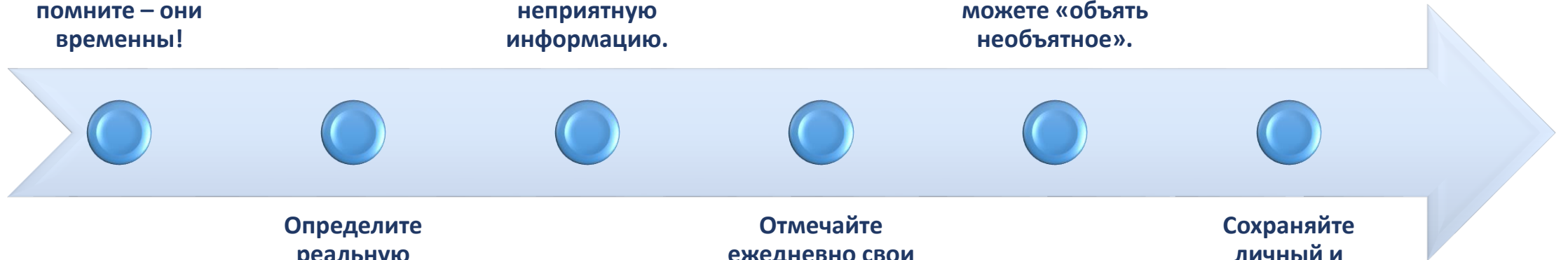
Учитесь трансформировать негативные мысли, минимизируйте неприятную информацию.

Не вините себя за то, что не можете «объять необъятное».

Определите реальную область своего влияния.

Отмечайте ежедневно свои маленькие достижения.

Сохраняйте личный и профессиональный оптимизм!



Методика снятия напряжения

1. Расслабляем мышцы лица, расправляем плечи и дышим в свободном режиме. Делаем вдох в обычном темпе. Переключаем внимание с любых мыслей на дыхание, проговаривая про себя: «вдох.....выдох».

2. Метод «Квадрат»: на 4 счета – вдох, на 4 – задержка, на 4 счета – выдох, на 4 – задержка.

3. После короткого вдоха задерживаем дыхание на 3-5 секунд и медленно выдыхаем, расслабляясь. Выдох должен быть в 2 раза медленнее вдоха.

Я (вдох)...рас-слаб-ля-юсь (выдох)

Я (вдох)...ус-по-ка-ива-юсь (выдох)



Методика ослабления стрессовой ситуации

Упражнение
на 5 минут

Сядьте удобно и расслабьтесь. Закройте глаза.

Сделайте 3 цикла: глубокий вдох носом – длинный выдох
через рот.

Теперь представьте свою проблему – то, что Вас волнует,
расстраивает, возмущает в каком-то виде, в цвете и плотности
(клубок, пятно, камень, дым, символ) и определите, где в теле
оно разместилось



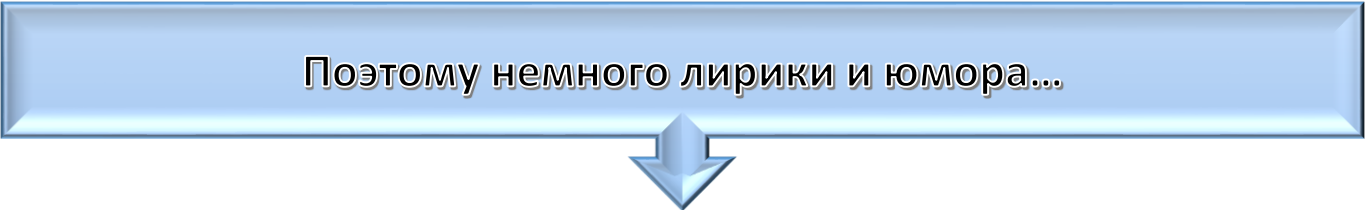
Жизнь при самоизоляции стала для многих невыносима из-за монотонности, а выбраться из этого порочного круга поможет **чувство юмора**.

Юмор — прекрасный механизм защиты с психологической точки реакции.

«Шутки помогают всегда. Проблемы остаются, но с юмором их можно разделять с другими людьми. Юмор дает нам понять, что жертвы, которые мы совершаем ради всеобщего блага, имеют смысл».

Врач из Анконы

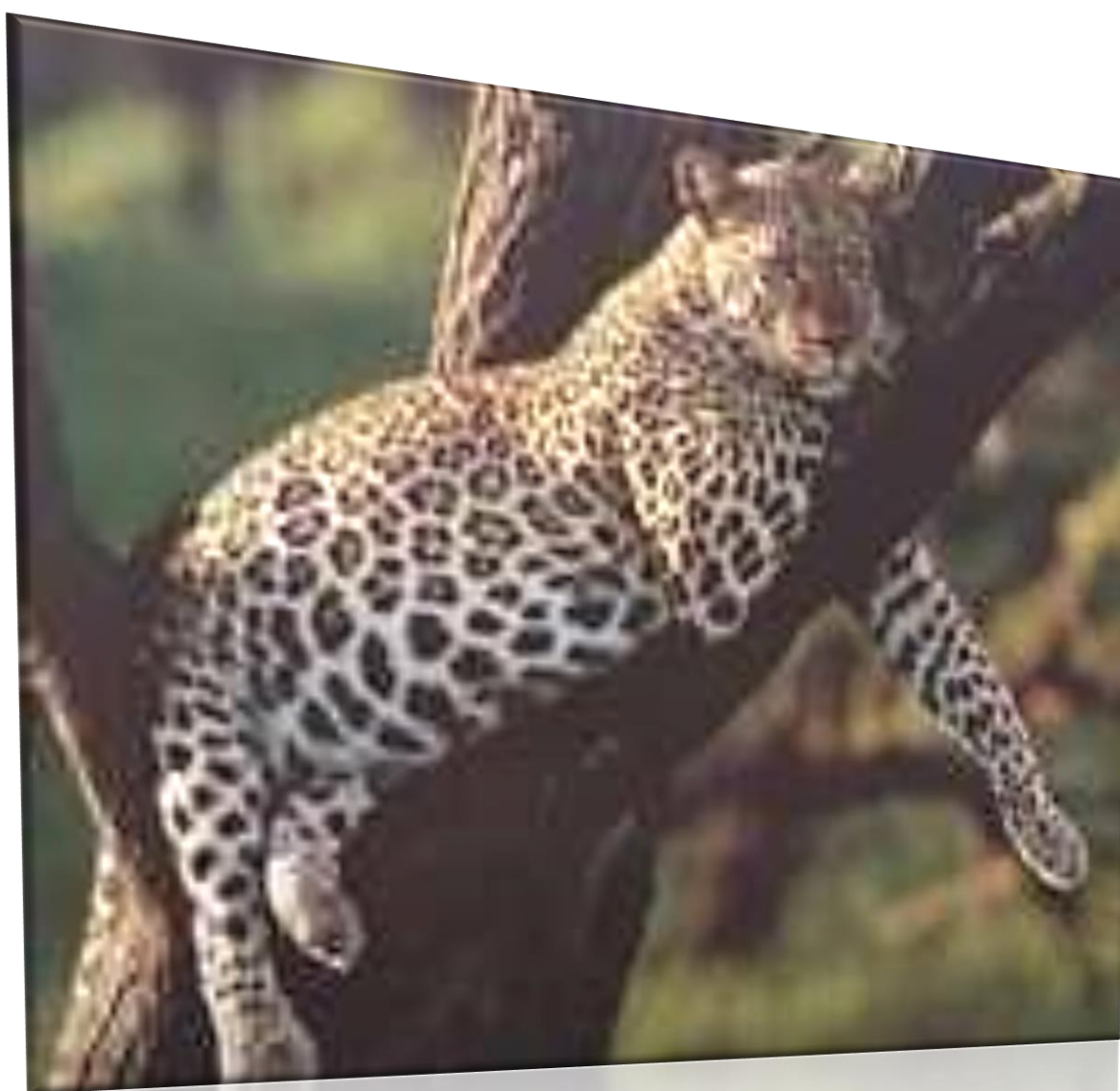
Поэтому немного лирики и юмора...



Новый день у всех начинается по-разному.



У кого-то так:



У кого-то так:



А у кого-то ещё долго не начнётся...



Одни бодро приступают к работе



Другие постепенно «впрягаются» в дела



У третьих уже опустились «лапы»



Каждый день даже в таких условиях мы демонстрируем всем
свою уникальную сущность



**Мы помогаем другим потому, что нам нравится
вносить свой вклад в жизнь окружающих**



Нередко мы сосредоточены на том, что делаем,
совершенно упуская из виду, куда и зачем идём



Современный мир – это постоянные стрессы, масса неотложных дел и сомнительных ценностей



Хочется уже биться головой о стену



**Мы бежим, бежим, стремясь достичь некоей цели –
и что дальше?**



Многие из нас мечтают о свободной,
насыщенной и полной идеей жизни



Хотя, как правило, этот идеал далёк от того образа,
который ведёт большинство из нас сейчас



Но вскоре наступит момент, когда в жизни что-то перевернётся, и мы найдём ответы на все свои вопросы



Сейчас же наилучший способ – поразмышлять над
этими вопросами

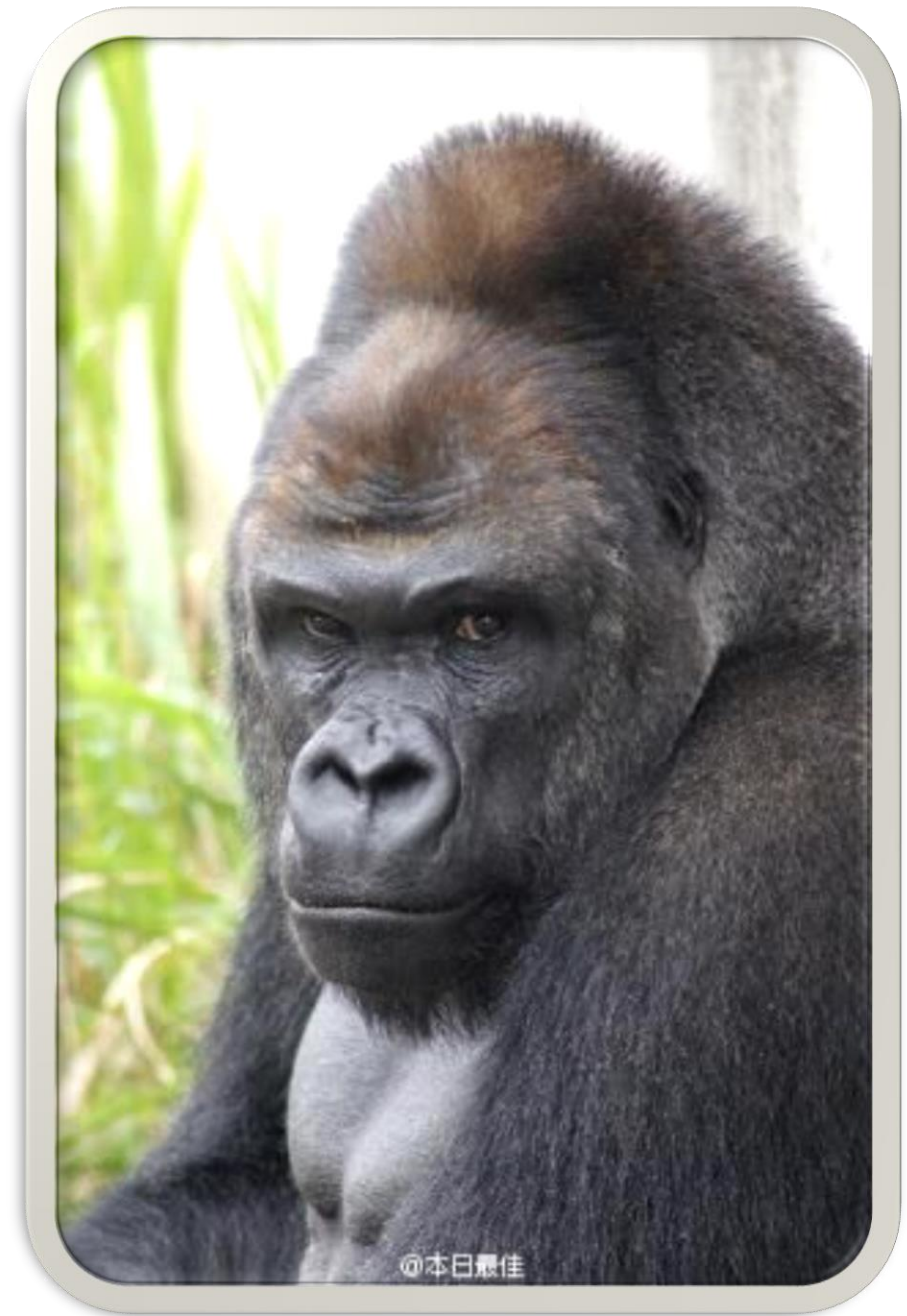


У тебя есть время, чтобы один-на-один побыть со своими мыслями



Пора что-то изменить в своей жизни

Может быть в первую очередь себя?



@本日最佳



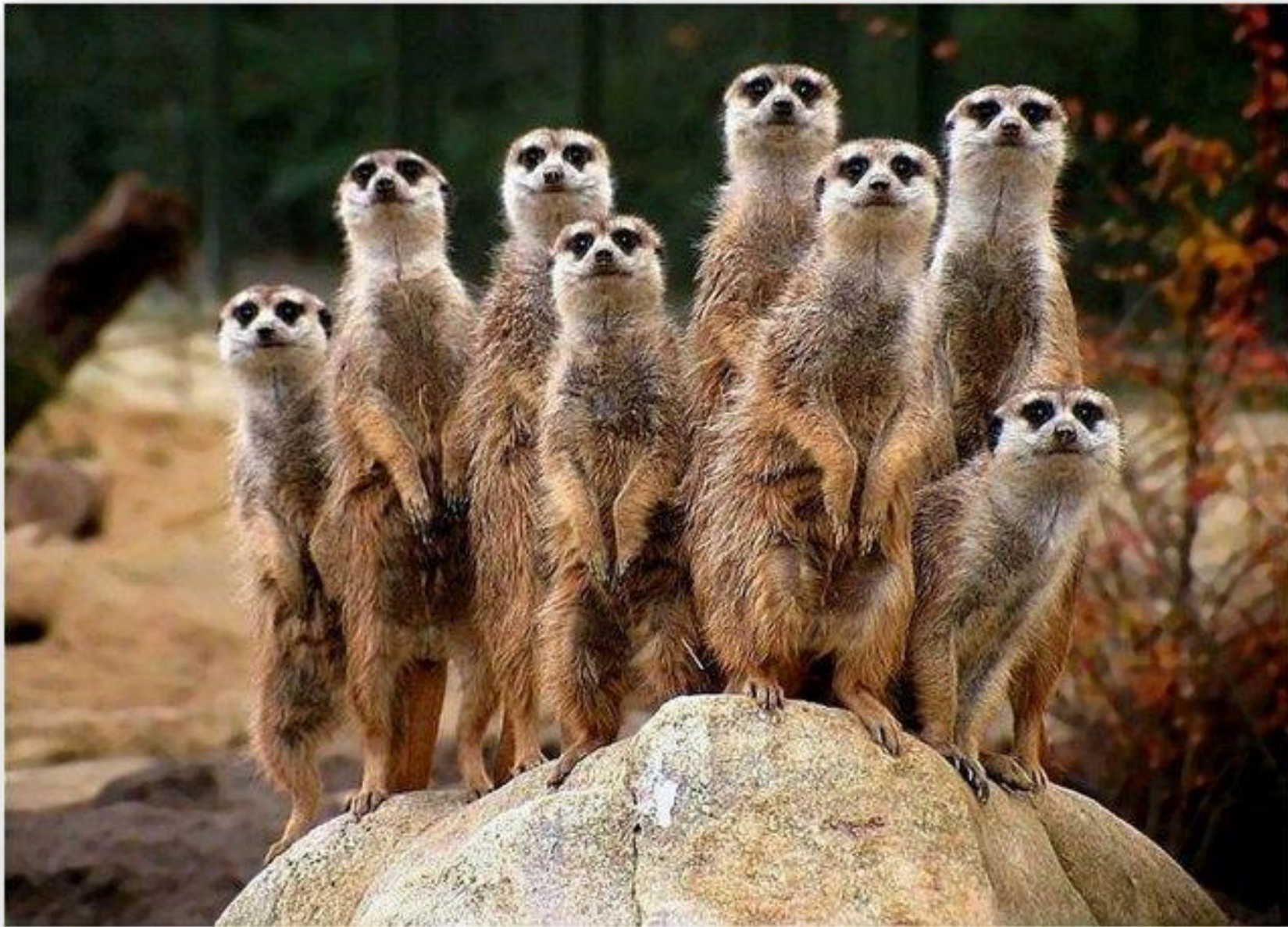
Бессмысленно ждать милости у природы



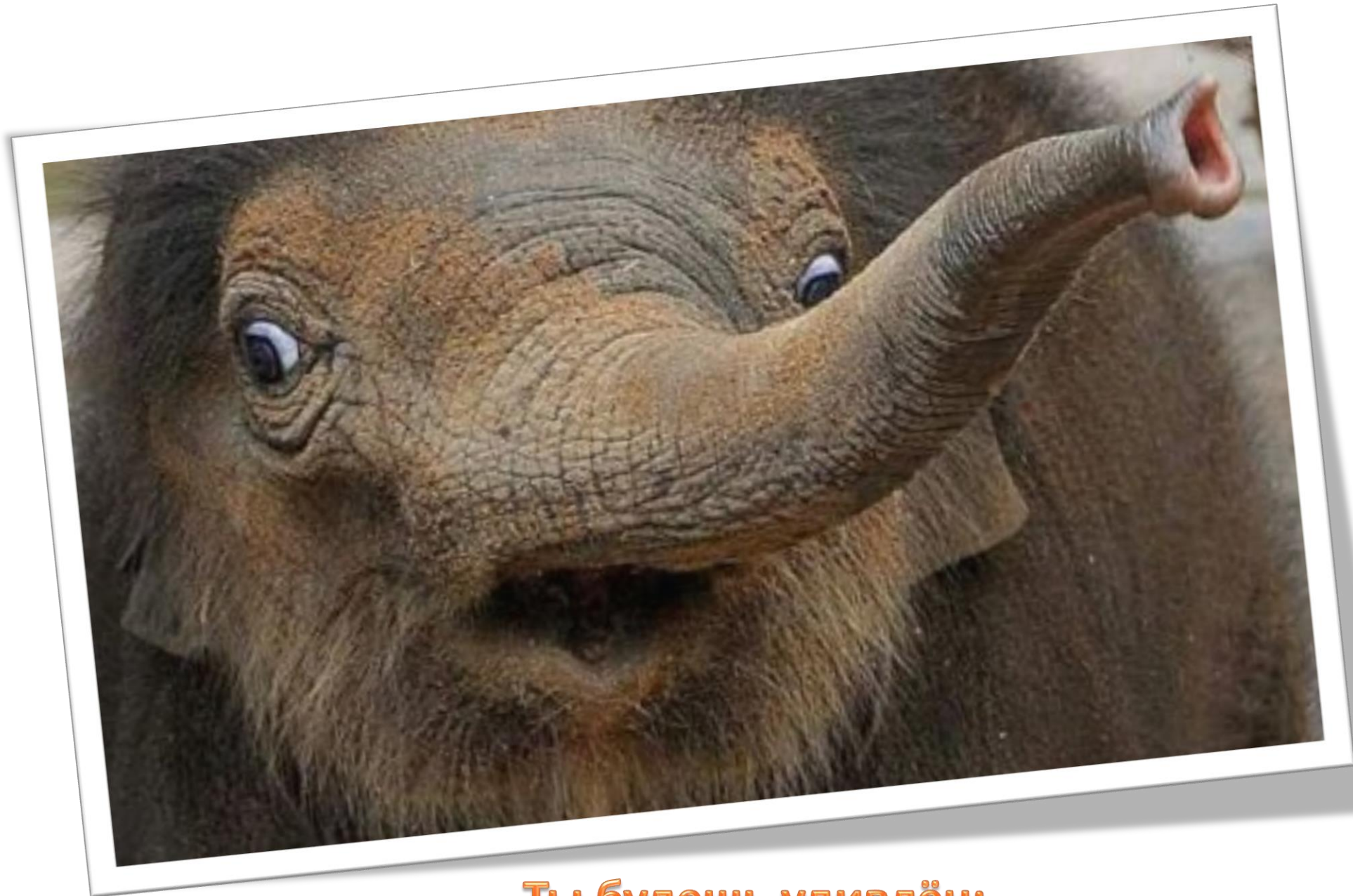
Или винить судьбу-злодейку



Выйди из спячки!



Открой глаза пошире и оглянись вокруг



Ты будешь удивлён:



Как много вокруг прекрасного...



Расправь свои крылья!



Смени имидж!



Отрасти усы!



Или поменяй причёску!



Как приятно расслабиться



Поймать свою волну



Просто улыбнись миру



Расслабься и посмейся над дурацким невезением



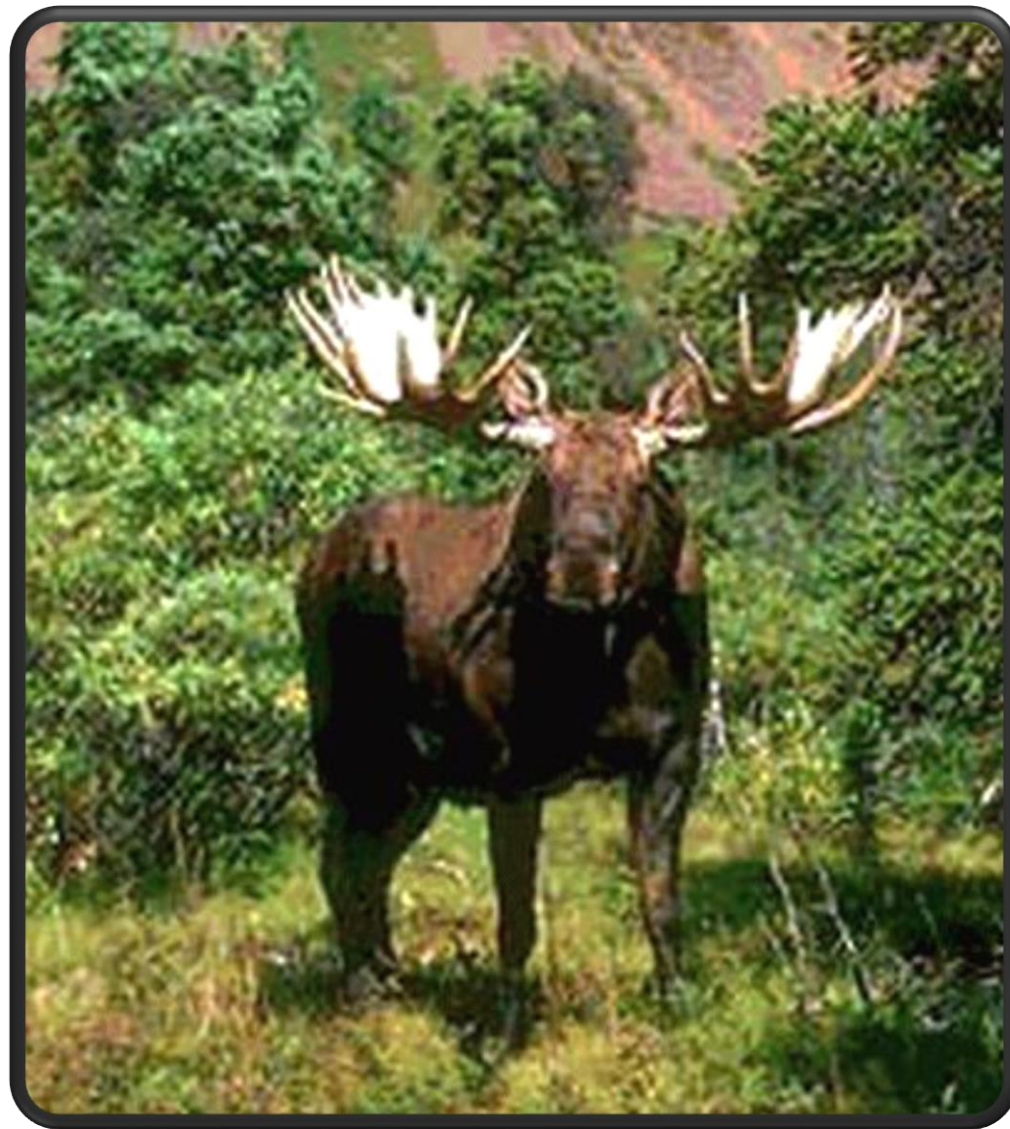
Найди себе надежную группу поддержки



Вместе лучше думается



Появляется аппетит!



Ты почувствуешь себя во всеоружии!



Захочется идти напролом,



«попробовать» всё в этой жизни,



оставить после себя добрый след



А вечером засыпая, поймёшь, что прожил прекрасный
день и смог что-то изменить в себе или мире



И каждое утро просыпаясь, с уверенностью можно смотреть в будущее, которое так прекрасно и удивительно



И, испытав счастливые мгновения,
самому себе сказать:

Всё будет хорошо!

