

Рекомендации психолога для педагогов

« Как пережить самоизоляцию »

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. **Насколько напряжённым будет этот период, и какие повлечёт 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, 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.
- Необходимо в каждой стрессовой ситуации стараться найти что-то позитивное. Представлять себе положительные результаты происходящего, не заикливаясь на отрицательных.

Хочешь быть спокойным?

Не расстраивайся многими вещами, не занимайся ненужными делами, не поддавайся гневу. Помни о том, что “печали вечной в мире нет, и нет тоски неизлечимой” (А.Н.Толстой).

