


ГАПОУ «Читинский педагогический колледж»

The background of the page is a soft-focus image of numerous yellow smiley faces (emojis) of various sizes and orientations, creating a cheerful and positive atmosphere.

**Методические рекомендации
педагога - психолога
для преподавателей в период
самоизоляции**

Чита, 2020

Уважаемые педагоги!

Карантин и период самоизоляции привнесли дополнительные трудности в организации учебно-воспитательного процесса, поскольку нарушается выстроенная система образования.

В состоянии стресса одинаково находятся все участники образовательного процесса, как студенты, так и преподаватели. Новые формы работы дистанционного обучения отнимают порой много сил и энергии, что не может не сказаться на психическом здоровье его участников. Неутешительная статистика с распространением заболевания также усиливает тревогу и беспокойство. Однако, карантин не освобождает преподавателей и студентов от необходимости добиваться высоких результатов в своей деятельности.

На преподавателях сейчас лежит двойное бремя ответственности за здоровье студентов, психологическое и социальное благополучие членов их семей и академическую подготовку обучающихся. Относитесь к этой ситуации как к особым условиям работы. Помните, что забота о своем психологическом состоянии так же важна, как и забота о физическом здоровье. Умейте справиться со стрессом, находить положительные эмоции и вести полноценный здоровый образ жизни.

Рекомендации для преподавателей, находящихся в режиме самоизоляции

- 1) Планируйте не только свою работу домашних условиях (если работаете в удаленном режиме), но и общение с близкими. Необходимо планировать развлечения, игры и обучение online. За свежими идеями обращайтесь к социальным сетям и интернет-ресурсам.
- 2) Если у вас еще нет семейных традиций, самое время их создать (например, совместные танцы, караоке, игры: лото, «Монополия» и др.).
- 3) Каждый имеет право на уединение и паузу в обсуждении конфликта. Если у вас дети-подростки, старайтесь избегать провокаций, манипуляций и импульсивности. Приоритет – диалог. Помните, что дети в любом возрасте все слышат, чувствуют и многое понимают.
- 4) Планируйте физическую активность.
- 5) Общайтесь по телефону, используя видео. Это ресурс, который дает эмоциональную разрядку и поддержку друзей.
- 6) Разговаривайте с домочадцами: обсуждайте их страхи и тревоги, помогайте справляться с эмоциями. В доступной форме (в соответствии с возрастом) объясните, что происходит, расскажите, как снизить риск заражения.
- 7) Просмотр новостей повышает тревогу, сведите просмотр к минимуму. Стоит ограничиться одним источником и посещать его не чаще одного-двух раз в день, и не позже, чем за два часа до сна. Объясняйте членам семьи содержание новостей, формируя у них чувства опоры и защищенности.
- 8) В ситуации изоляции накапливаемые аффекты (эмоциональные «взрывы», вспышки) могут вызывать конфликты. Важно заранее

договориться о правилах поведения в конфликте: говорить и не оскорблять, обсуждать. Старайтесь не заражать друг друга аффектами, выговаривайтесь с близкими или друзьями по телефону.

- 9) Помните, что эмоциональное состояние членов семьи во многом зависит от каждого.
- 10) Проявляйте терпение.
- 11) Важно относиться к себе и близким с пониманием и прощением.
- 12) Обеспечьте студентам благоприятную позитивную образовательную среду, свободную от стрессов, вызванных стремлением к академическим успехам. Сконцентрируйтесь на сохранении здоровья, их психологического и социального благополучия.
- 13) В простой доступной форме предоставляйте студентам информацию о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и давайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста.
- 14) Используйте дистанционные формы обучения, поощряющие развитие интеллектуальной, творческой деятельности (напр. олимпиады, квесты, соревнования), которые позволят и студентам, и их родителям поддерживать активность и создавать благоприятную психологическую атмосферу в семье.
- 15) Поддерживайте студентов и родителей. Помощь другим людям в трудную минуту может принести вам лично психологическую пользу. Например, найдите возможности для распространения позитивных и обнадеживающих историй о выздоровлении людей, снижении распространения коронавируса.
- 16) На вас сейчас лежит двойное бремя ответственности за здоровье студентов, психологическое и социальное благополучие членов их семей и академическую подготовку обучающихся. Относитесь к этой ситуации как к особым условиям работы. Берегите себя. Помните, что забота о своем психологическом состоянии так же важна, как и забота о физическом здоровье. Умейте справиться со стрессом, находить положительные эмоции и вести полноценный здоровый образ жизни.

Для того, чтобы сохранить свое эмоциональное благополучие и адаптироваться к новым условиям жизни в период самоизоляции, рекомендуем использовать нижеперечисленные способы снятия эмоционального напряжения.

Простые способы снять эмоциональное напряжение:

Движение (кинестетическая прокачка эмоций). Это самый естественный способ от пагубного эмоционального напряжения. Движение в любом виде (простые физические упражнения, массаж, уборка и пр.) Таким образом, адреналин выходит через мышцы.

Вербализация эмоций. Диапазон его обширен от смеха/плача до проговаривания трудных эмоций. Смех, плачь - естественные способы вентилизации эмоций. Известно, что в слезе содержится кортизол (гормон

стресса) соответственно выходит вместе с плачем. В ситуации, когда вы можете себе это позволить – не стесняйтесь выражать свои эмоции. Они вам не навредят, а помогут справиться со стрессом.

Написать или нарисовать эмоции. Задача: полностью перенести на бумагу свою эмоцию, не стесняя себя в стилистике и экспрессивности. Когда нет полного выплеска на бумагу, в этом случае остервенело рвем листок в клочья, комкаем – выбрасываем. Если вы решили нарисовать своё состояние, то здесь важно не переживать по поводу «я не художник», а просто брать кисти/краски, цветные мелки/карандаши и рисовать эмоцию, переносить на бумагу все то, от чего вам необходимо избавиться. Пользуясь «пером и бумагой» мы поочередно включаем отделы мозга, отвечающие за логику и эмоции, постепенно переводя их в сбалансированное состояние.

Визуальная медитация. Выберите тихое и уединенное место, ничто не должно вас отвлекать. Займите удобное положение. Представьте что-то успокаивающее для вас. Это может быть тропический пляж на закате дня, лесная поляна или фруктовый сад в деревне рядом с домом бабушки и дедушки, где вы бывали в детстве. Визуальную медитацию можно делать в тишине, а можно включить расслабляющую музыку или аудиозапись с подсказками к медитации. Старайтесь максимально задействовать все ваши чувства. Например, ваша точка фокуса – лес. Представьте, что вы идете по поляне, а холодная роса попадает вам на ноги, вы слышите пение многих птиц, чувствуете запах сосны, вдыхаете чистый воздух полной грудью. Картинка должна быть максимально живой. Медитируйте 15-20 минут.

Дыхание. Глубокое дыхание позволяет расслабиться вне зависимости от мыслей, которые вас одолевают.

Упражнение 1. Большим пальцем правой руки нужно закрыть правую ноздрю и глубоко вдохнуть через левую (у женщин наоборот – левой рукой закрыть левую ноздрю и вдохнуть через правую). На пике вдоха нужно закрыть левую (правую для женщин) ноздрю безымянным пальцем и выдохнуть.

Упражнение 2. Сядьте прямо или лягте на спину. Одну руку положите на живот, вторую на грудь. Вдыхайте воздух глубоко через нос, при этом рука на животе должна подниматься, а на груди двигаться лишь незначительно. Выдыхайте через рот, при этом опять рука на животе опускается, а на груди практически не двигается. В таком случае дыхание будет происходить с помощью диафрагмы.

ПОМНИТЕ, что вы всегда можете получить профессиональную психологическую помощь, позвонив на ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ!

- Общероссийский телефон доверия 8-800-2000-122
www.telefon-doveria.ru
- Психолог ГАПОУ «Читинский педагогический колледж» Юдина Екатерина Анатольевна Тел. 8-924-505-84-00

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!