**Рекомендации психолога для педагогов**

**« Как бороться со стрессом в период самоизоляции»**

*Уважаемые преподаватели МБОУ Никольской СОШ!*

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 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 впадать 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.

• Найдите в своём окружении или среди знакомых того, у кого действительно в данный момент очень тяжёлая эмоциональная ситуация. Сравните своё положение с его. Найдите в своём положении несколько положительных средств (можно использовать ситуацию из своего прошлого – “бывает и хуже”).

• Необходимо в каждой стрессовой ситуации стараться найти что-то позитивное. Представлять себе положительные результаты происходящего, не зацикливаясь на отрицательных. Со стрессом можно бороться следующими способами:

• Релаксация – расслабление организма (аутотренинг). Снятие мышечного напряжения, а затем и психологического (с помощью мелодий для релаксации и т.д.).

• Правильное питание. На фоне нервных и физических перегрузок недостаток некоторых жизненно важных пищевых компонентов порой становится той самой причиной, которая усугубляет стрессовое состояние, а в некоторых случаях даже является прямым толчком к его возникновению.

• Разрядка по восточным методикам (методика правильного дыхания, некоторые упражнения йоги, массаж и т.д.).

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

• Лекарственные настои.

• Окружающая природа как источник положительной и отрицательной энергии(использование биоэнергетики окружающего мира – планет, растений, животных). • Цветотерапия (цветовая гамма интерьера может не гармонировать с нашим эмоционально – психическим состоянием). Переключение на другие виды деятельности (хобби и т.д.). Предлагаю Вам в свободное время изучить несколько упражнений на снятие нервных стрессов.

**Рекомендации, направленные на преодоление стрессовых ситуаций**

1. Старайтесь избегать ситуаций стрессогенного характера, избегайте присутствия в помещении, где назревает конфликт. Если вы, все таки, оказались в эпицентре стрессогенной ситуации, то постарайтесь пропустить все негативную информацию “мимо ушей”, а именно:

А) переключайте и концентрируйте внимание на нестрессовом информационном канале (например: при ссоре в автобусе – “какой хороший фильм я посмотрел(а)”, т.е. отключение от стрессового источника);

Б) если вы непосредственно в конфликте, например: начальник - подчиненный (вы), то постарайтесь переключить информационный канал, обратив внимание на цвет костюма, волос, глаз, запах, голос, мимику, жесты и т.д.; делая вид, что вы внимательно слушаете, при этом сожмите слегка руку в кулак и мысленно посылайте в него все отрицательную энергию, идущую от вашего собеседника. Постарайтесь ощутить, как в кулак входит холод и тяжесть отрицательной информации. Затем (после всего) резко разожмите кулак и слегка встряхните рукой. То освобождает от отрицательной стрессовой информации и негативных эмоций;

В) вращение, во время стрессовой ситуации, в руках любого предмета.

2. Стремитесь делать любой неожиданный стресс ожиданным для вас, при помощи прогнозирования ситуаций на следующий день.

3. В момент стрессовой ситуации или сразу после нее, старайтесь максимально уменьшить ее воздействие на ваш организм. Необходимо снизить значимость происходящего для вас: например: “Все, что они делается – все к лучшему”; “Все это ерунда по сравнению с проблемой мирового масштаба (или с тяжелой болезнью)”; “Чему быть, того не миновать” и т.д. Если вы чего-то боитесь, то подумайте о том, что можно бояться решительно всего.

4.Старайтесь почаще переживать положительные эмоции: “На всякое действие есть противодействие”. Почаще улыбайтесь.

5. К счастью ведет только одна дорога – это не беспокоиться о том, в чем вы бессильны.

У вас может возникнуть к себе вопрос: “Чего от меня хотят люди?” Вы чувствительны (возможно) к критике в свой адрес. Вы думаете, что окружающие хотят видеть вас совершенным и безупречным (возможно).

Но дело в том, что каждый человек больше занят собой и вовсе не собирается тратить свое время на вынесение вам суждений. Это нужно осознать. Тогда у вас появится интерес к другим людям. Вы увидите, что окружающие не меньше вас ранимы и чувствительны. Они тоже нуждаются в вашем одобрении и поддержке. Полюбите их и меньше размышляйте о том, осуждают они вас или нет.

Хочешь быть спокойным? Не расстраивайся многими вещами, не занимайся ненужными делами, не поддавайся гневу. https://youtu.be/FnTSSentLqo

***Помни о том, что “печали вечной в мире нет,***

***и нет тоски неизлечимой”***

(А.Н.Толстой).

Очень красивая музыка для релаксации:

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