

*Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
№555 с углубленным изучением
английского языка «Белогорье»
Приморского района
Санкт-Петербурга*



*Антистрессовая
самоподдержка педагога
в период организации
обучения в дистанционном
режиме*

Восприятие человеком ситуации пандемии может быть различным, могут появиться такие переживания и чувства как тревога, страх, уязвимость, бессилие перед чем-то неизвестным, недовольство от перестройки жизненных планов. Эти чувства адекватны, их нельзя игнорировать. Важно помочь себе достичь внутреннего равновесия в этот период:

- Строго определить рабочее место в квартире и находиться там только в рабочие часы. Утром одеваться как на работу. Меняем одежду на домашнюю только после окончания рабочего времени.
- Важно устраивать себе маленькие паузы. Работаем час. Затем на 10-15 минут переключаемся на заботу о себе (чашка чая, перекус, пройтись по комнате или можно выполнить несколько коротких упражнений).
- Педагога можно сравнить со скрипкой. Если инструмент в рабочем состоянии, то все ситуации преодолимы. Помнить, что сегодняшняя ситуация пандемии имеет начало и окончание.
- Минимизировать чтение, просмотр и прослушивание негативной информации. Забота о себе поможет обеспечить учащимся благоприятную образовательную среду, свободную от стрессов. Какие можно использовать техники самопомощи:

1. Вернуть контроль над своей жизнью поможет техника «Ресурсная аптечка».

Составить список, включающий такие пункты:

1. Маленькая забота о себе (побыть в тишине, послушать музыку, чашка кофе или то, что Вам хочется). 2. Физическая нагрузка. 3. Социальные контакты (с кем могу поговорить, пообщаться, кого могу поддержать). 4. Дыхательные упражнения. Придерживаться его ежедневно.

2. Желательно выделить время на тревогу и панику. Поставьте будильник на 5 минут и думайте о том, что вас тревожит. По звонку

будильника – время на обдумывание закончено. Переходите к повседневным делам. Так можно делать в течение недели, желательно в утренние часы.

3. Найдите опоры и ресурсы.

Выделяют 3 основные опоры: а) Близкие люди. Кто из близких может вам помочь? б) Дом. Комфорт от того, что есть дом, где можно почувствовать себя спокойно, покушать, отдохнуть. в) свое тело. Игнорируете ли свои базовые потребности (по Абрахаму Маслоу)? Есть ли полноценный сон, еда и прочее.

Универсальных ресурсов не существует. У каждого человека будут разными. Например, увлечение, музыка, просмотр кино и мультфильмов, новый непрожитый опыт (когда делаем что-то новое и происходит обогащение опыта), обмен психологическими поглаживаниями: обнять, улыбнуться, похвалить (Клод Штайнер).

4. «ABC – формула освобождения от груза негативных эмоций».

A → B → C

A – событие или ситуация; B - автоматическая мысль; C – эмоция, реакция в ответ на ситуацию. Автоматическая мысль протекает быстро в течение 3-5 секунд и принимается решение, как реагировать на определенную ситуацию. То есть, научившись изменять B, которая и вызывает определенную эмоцию, можно и научиться выбирать наиболее адаптивную, подходящую эмоцию или реакцию.

Рекомендую к прочтению книгу: Гэри Чампен. Пять языков любви.

Психологическим центром «Форсайт» г. Санкт-Петербург организованы бесплатные экспресс-консультации для взрослых тел.: 336-72-86 , +7 (953) 371-20-03

Подготовлено

педагогом-психологом высшей квалиф. категор., канд. филос. наук Шавшаевой Л.В.