

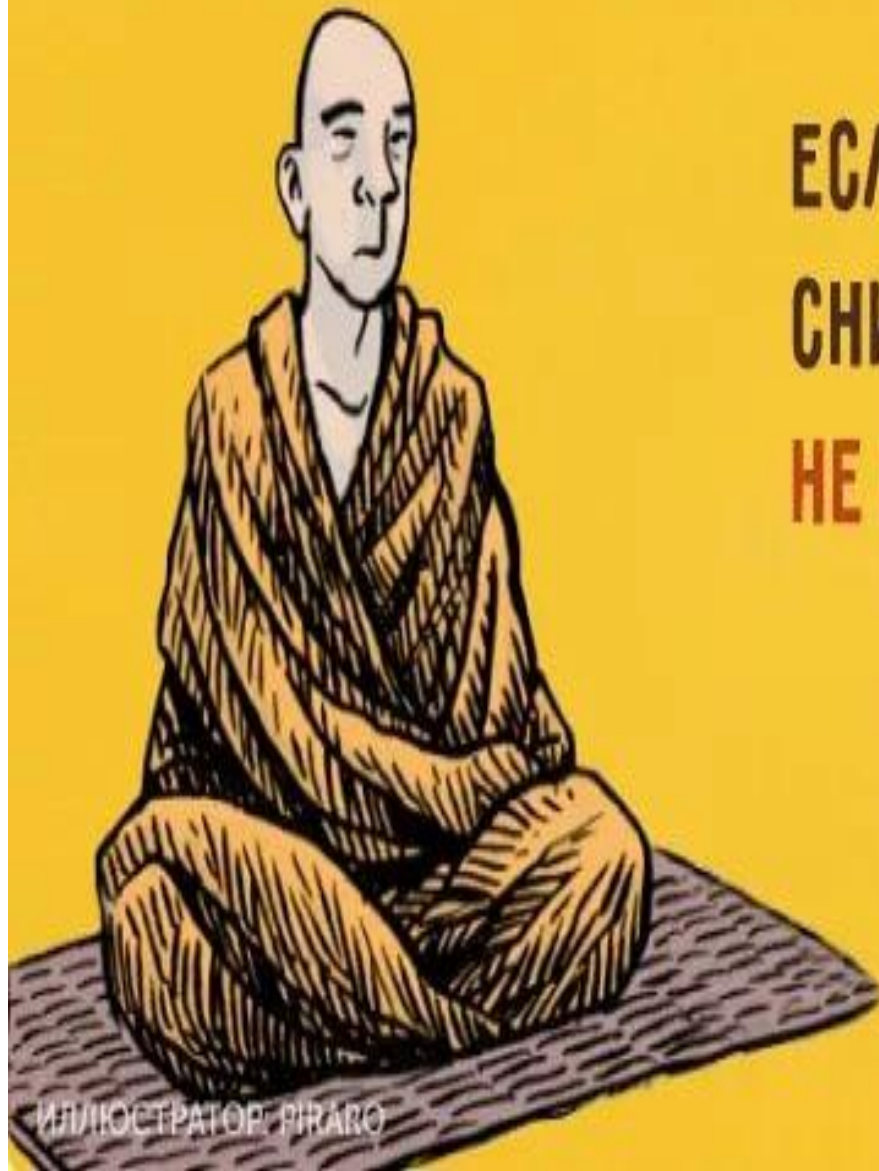
СТРЕССОВОЕ СОСТОЯНИЕ ВО ВРЕМЯ САМОИЗОЛЯЦИИ И КАК СОХРАНИТЬ СПОКОЙСТВИЕ

Консультация для педагогов

Выступая с докладом



Подготовила Виляева Л.В.



ЕСЛИ ВЫ НЕ УМЕЕТЕ
СНИМАТЬ СТРЕСС –
НЕ НАДЕВАЙТЕ ЕГО!

ИЛЛЮСТРАТОР: PIRARO

ADME

ВСЕОБЩИЙ СТРЕСС ПРЕСЛЕДУЕТ В КАРАНТИН ВСЕХ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА, В ТОМ ЧИСЛЕ УЧИТЕЛЕЙ

- Как нагонять программу и как это отразится на итоговой аттестации - об этом педагогам приходится думать уже сейчас. Карантин не освобождал их от необходимости транслировать "наверх" высокие результаты.



Особенно напряженно чувствуют себя учителя выпускных классов, а также родители и сами будущие выпускники.



Объявление карантина - это всегда дополнительные трудности в организации учебно-воспитательного процессе, так как нарушается выстроенная система образования.



О том, как обрести спокойствие во время карантина, рассказал доцент кафедры педагогической психологии Института психологии и образования КФУ, кандидат психологических наук Рамиль Гарифуллин.



О САМОИЗОЛЯЦИИ

- Когда люди оказываются запертыми в четырех стенах на длительное время, они начинают жаловаться на «повышенную раздражительность» или чувствовать, что «сходят с ума». Наблюдения за реальными или смоделированными космическими полетами или людьми, живущими в замкнутых пространствах, например, зимующими на полярных станциях, также показывают, что одним самоизоляция дается сложнее, чем другим. Но есть несколько простых способов, которые помогут вам справиться с ситуацией.

«Во время изоляции необходимо организовать верный распорядок дня в квартире, в плане которого будут эстетическое восприятие искусства, физически-мускульные упражнения, йога, а затем общение с членами семьи», — сказал психолог.

По его словам, человек всегда найдет, чем можно заняться дома. Например, можно сделать все дела, которые откладывались на потом.

Кроме того, не стоит бояться одиночества, ведь индивид в современном мире не бывает одинок.

«Не забывайте, что вы не оторваны от мира.

Выходите в социальные сети, общайтесь на различные темы», — продолжил Гарифуллин.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБ ОБЩЕНИИ

- Поэтому во время самоизоляции нужно оставаться на связи с привычным кругом общения. Очень просто позвонить другу или написать в чат, отправить кому-то электронное письмо или поучаствовать в дискуссии в социальной сети. Общение с друзьями более позитивно влияет на ваше психическое здоровье.



. ИЗБЕГАЙТЕ КОНФЛИКТОВ

- В некоторых случаях в изоляции находятся небольшие группы людей – члены семьи или друзья. Это снижает чувство одиночества, но может вызвать другие проблемы, а именно открывает возможность для споров. Даже те, кого мы очень любим, могут действовать нам на нервы, если приходится проводить с ними слишком много времени в замкнутом пространстве

УСТРАНЯЕМ КОНФЛИКТ

- Еще одна стратегия, направленная на уменьшение конфликтов, – проводить какое-то время отдельно друг от друга. Если вы чувствуете, что ситуация обостряется, возьмите хотя бы 15-минутный тайм-аут. Сядьте в разных комнатах и успокойтесь. Обычно через 15 минут причина спора уже не кажется такой значимой.

Хорошая новость в том, что период самоизоляции, связанный с коронавирусом, не должен привести к каким-либо заметным изменениям в работе вашей иммунной системы. Но самоизоляция сама по себе может стать хорошим поводом для укрепления иммунитета. В этом помогут физические упражнения и достаточное количество витаминов. Психологи считают, что прослушивание позитивной музыки или просмотр фильма также могут положительно повлиять на иммунитет.

УКРЕПЛЯЙТЕ ИММУННУЮ
СИСТЕМУ

УКРЕПЛЯЙТЕ ИММУННУЮ СИСТЕМУ



- Хорошая новость в том, что период самоизоляции не должен привести к заметным изменениям в работе вашей иммунной системы. Но самоизоляция может стать хорошим поводом для укрепления иммунитета. В этом помогут физические упражнения и достаточное количество витаминов. Психологи считают, что прослушивание позитивной музыки или просмотр фильма также могут положительно повлиять на иммунитет.

«ЗДОРОВОМУ ЧЕЛОВЕКУ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО НАЛЕГАТЬ НА ПРОДУКТЫ, ПОДНИМАЮЩИЕ ИММУНИТЕТ»

- «Если человек не страдает тяжелыми хроническими заболеваниями, то изменения в питании вносить не стоит. Например, если человек раньше не придерживался сыроедения или вегетарианства, то не стоит начинать это делать в период эпидемии. Здоровое, рациональное питание позволит получить достаточное количество витаминов даже в весенний период»

ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА НУЖНО:

- 1. Употреблять достаточное количество очищенной питьевой воды (в расчете на 1 кг массы тела – 30 мл воды).
- 2. Научиться самодисциплине в плане питания.
- 3. Не употреблять много сладкой или жирной, несбалансированной пищи.
- 4. Лицам с хроническими заболеваниями не пренебрегать рекомендациями врачей

ЖЕЛАЮ ВСЕМ ЗДОРОВЬЯ



Спасибо за внимание!

