

**Методические рекомендации
по сохранению у преподавателей и студентов
психологического здоровья в период самоизоляции
при проведении дистанционного обучения**

Жизнь человека любой исторической эпохи всегда была полна противоречий и стрессовых ситуаций, но в условиях «эпохи перемен» количество таких ситуаций резко возрастает. Начало же двадцать первого века характеризуется не просто «переменами», а нарастанием их скорости со всеми вытекающими из этого «неожиданными» и далеко не всегда приятными последствиями. И в этой ситуации переход в режим самоизоляции и/или дистанционного обучения участников образовательного процесса создает дополнительные стрессы и выдвигает повышенные требования к искусству человека управлять самим собой, сохранять и укреплять свое психологическое здоровье.

Аспекты жизнедеятельности	Негативные аспекты	
	Период самоизоляции	Дистанционное обучение
Двигательная активность	Снижение двигательной активности (ограничение передвижения преимущественно масштабами квартиры).	Длительное нахождение в позе сидя, однообразие позы, ведущее к хроническому напряжению одних мышц и ослаблению других.
Сенсорная нагрузка	Резкое сужение спектра сенсорной нагрузки, однообразие раздражителей (стимулов)	Большая и однообразная нагрузка на глаза.
Когнитивная нагрузка	Однообразие когнитивной нагрузки	Повышение когнитивной нагрузки - переизбыток информации, - необходимость освоения большого количества новых способов передачи и получения информации - замедление когнитивных процессов
Общение и взаимодействие	Социальная и эмоциональная депривация. Резкое ограничение круга реальных контактов (<i>при увеличении объема контактов с близкими, что также может являться</i>	Снижение эффективности взаимодействия между участниками образовательного процесса за счет: - ограничения прямого общения, - сложности обеспечения об-

	<i>негативным фактором).</i>	ратной связи, полноценного контроля знаний, - снижения возможности понимать эмоциональное состояние друг друга. Необходимость освоения новых правил общения и сетевого этикета дистанционного формата общения и т.д.
Основные виды деятельности	Сокращение вариантов планирования своей жизнедеятельности в связи с ограничениями и неопределенностью внешней ситуации	Снижение мотивации обучения за счет нахождения во внеучебной среде и усиления акцента на самостоятельную работу обучающихся.

Самым важным для сохранения психологического здоровья является именно образ жизни, удовлетворение базовых потребностей организма в движении, питании, отдыхе и т.д.

Наиболее уязвимым в данный сложный период является уровень двигательной активности. Для его повышения можно порекомендовать: занятия спортом, утреннюю гимнастику, прогулки, физкультминутки для глаз, разминки для плечевого пояса, шеи и рук.

Особое внимание стоит уделить наличию режима дня, полноценности питания, вредным привычкам и т.п.

В качестве наиболее общих рекомендаций в жизненно сложные периоды исследователи называют: необходимость установки на саморазвитие, профессиональное самосовершенствование, творческий подход, пересмотр жизненных приоритетов.

В качестве частных, наиболее используемых техник для режима «ограничений» сегодня можно порекомендовать:

- Для снятия общего напряжения и повышения переключаемости внимания: приемы релаксации и тонизации.

- Для сопротивления негативному эмоциональному заражению в ситуации повышенной психологической напряженности: приемы позитивного и рационального мышления.

Примеры упражнений

Упражнения на релаксацию

«Золотой свет».

Положение - сидя (лежа, стоя). Держите глаза закрытыми. Когда вы вдыхаете, представьте себе золотой свет, входящий через вашу голову в тело, как будто солнце встало совсем рядом с вашей головой. Вы просто пусты, и золотой свет наполняет вашу голову и идет вглубь, вглубь до пальцев ног. Когда вы вдыхаете, представляйте это. А когда вы выдыхаете, представьте другое: великая река вливается в ваши ступни, поднимается и выходит из головы. Дышите медленно и глубоко, чтобы это представить [3].

«Телесная гимнастика»

Данный комплекс, направлен на снятие напряжения путем последовательного чередования напряжения и расслабления различных групп мышц, в сочетании с дыхательной ритмикой. Каждое упражнение направлено на напряжение определенной группы мышц. Важно, чтобы другие мышцы при этом не напрягались.

Исходное положение сидя, спина опирается на спинку стула, голова держится прямо, руки лежат на коленях.

Упражнение выполняется на вдохе, при этом вы напрягаете мышцы. Начало расслабления сопровождается быстрым резким выдохом. Время максимального напряжения мышц 5-7 сек. (15-20 сек), расслабления (30-45 сек.). Расслабление распространяется по всему телу.

Каждое упражнение выполняется 2-3 раза.

Пример. Первое упражнение. Вдох. Напрягаются мышцы кисти. Максимально сожмите кулаки. Представьте себе, что вы выдавливаете из сосульки воду. Выдох. Расслабляем мышцы кисти. Почувствуйте, как расслабляются ваши кисти, руки, все тело [1].

№	Группа мышц	Условия выполнения упражнения
1	Кисти	Максимально сожмите кулаки. Представьте себе, что вы выдавливаете из сжимаемой сосульки воду
2	Мышцы рук	Руки вытянуты вперед, пальцы растопырены. Необходимо как бы дотянуться пальцами до противоположной стены
3	Плечи	Дотянуться плечами до мочек ушей
4	Грудь – спина	Перекрестить лопатки
5	Стопы	Дотянуться пальцами ног до середины голени
6	Голени, бедра	Пальцы ног фиксированы, пятки поднимаются
7	Верхняя треть лица	Удивленное лицо, сморщить лоб
8	Средняя треть лица	Скосить глаза, сморщить нос
9	Нижняя треть лица	«Буратино». Отвести уголки рта до ушей «Поцелуй» - губы хоботком «У-тю-тю»

Упражнения для настроя на деятельность

Формирование желаемого состояния

Процесс самовнушения складывается из трех формул.

1. С помощью первой формулы достигается состояние психического покоя. *«Я совершенно спокоен...»* Это своеобразное указание нужно образно представить и прочувствовать. Упражнение должно сопровождаться изменением ритма дыхания:

- на вдохе мысленно повторять: *«Я совершенно...»*
- задержать дыхание на несколько секунд и прислушаться к возникающим ощущениям;
- сделать длинный выдох и мысленно произнести: *«спокоен, спокоен, отдыхаю...»*

Эту формулу повторяют 2-3 раза до появления нужного состояния.

2. Физическое спокойствие достигается с помощью формулы *«Мое тело совершенно спокойно, отдыхает...»*

- на вдохе надо произнести: *«Мое тело...»*
- задержать дыхание на несколько секунд и прислушаться к возникающим ощущениям;
- на выдохе произнести: *«Совершенно спокойно, отдыхает...»*

Формулу произнести 2-3 раза. В промежутках между словами сохраняется спокойный и свободный ритм дыхания и применяется формула *«Спокоен, спокоен, спокоен...»*.

3. Для формирования нужного состояния используется формула, соответствующая той задаче, которую вы ставите перед собой. Если вам нужно повысить скорость зрительного восприятия и памяти, формула может быть такой: *«Я внимателен, все сразу увижу и запомню»*. В этом случае обостряется зрение, память, поставленная цель достигается. Если требуется выработать способность к концентрации внимания при определенном виде деятельности, то произнесите формулу: *«Я собран и внимателен... Прочно запомню все, что услышу...»* [2].

«Волшебное слово»

Для формирования желаемого состояния можно также воспользоваться и одним словом, но оно должно быть «весомым» для вас.

Если вы волнуетесь, можете произнести про себя какое-то «волшебное слово» и почувствуете себя увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: *«покой»*, *«тишина»*, *«нежность»*, *«прохлада»* и др.

Если вы хотите дать встряску своему сознанию, то воспользуйтесь кратким и концентрированным самоприказом. Приказы могут быть такими: *«Внимание!»*, *«Готов!»*, *«Вперед!»*, *«Подъем!»*, *«Я смогу!»* и др.

Очень важна интонация, с которой произносятся слова внушения. Бесстрастная, однотонная речь может быть использована для успокоения, инто-

национно разнообразна и эмоциональная - больше подходит для формирования ярких эмоциональных состояний [2].

Способы развития позитивного мышления:

- Перечислите свои положительные качества.
- Назовите свои основные жизненные достижения.
- Хвалите себя не менее трех раз в день.
- Улыбайтесь!

Высказывания помогающие настроиться на рациональное мышление:

- *"Я нахожу терпение, чтобы принять то, что нельзя изменить, мужество, чтобы изменить то, что можно изменить и мудрость, чтобы отличить одно от другого".* (Карл Фридрих Этингер)
- *"Не факты воздействуют на нас, а наша интерпретация фактов".* (Альфред Адлер)

Литература

1. Витлин И.Я., Клюкин И.А., Фролов О.В. Путь воина. Телесно-ориентированные занятия с подростками. – СПб.: 1998. – 29 с.
2. Никифоров Ю.Б. Учитесь наслаждаться движением / Применение психорегуляции в занятиях физическими упражнениями. – М.: Советский спорт, 1989. – 46 с.
3. Ошо. Оранжевая книга. Медитационные техники. – М., 2000. – 80 с.

Рекомендуемая литература

1. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. – М.: Знание, 1990. – 240 с.
2. Динейка К.В. 10 уроков психофизической тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 63 с.
3. Леви Владимир. Искусство быть собой. – М.: Знание, 1991. – 256 с.
4. Никитин В.Н. Энциклопедия тела: психология, психотерапия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент. – М.: Алетея, 2000. – 624 с.
5. Сандомирский Марк Защита от стресса. – СПб.: Питер, 2008 – 256с.
6. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. – 256 с.