Выход есть всегда

Николаева Светлана Геннадьевна
преподаватель физической культуры
Саранского высшего гуманитарно-технического колледжа им. А.Кунанбаева

Пандемия повлияла на многие стороны личной и профессиональной жизни. В один момент все усложнилось: процесс работы над задачами, решение домашних вопросов, общение с друзьями, переход на дистанционную форму обучения, тревожные новости, беспокойства о будущем.

«Мозг воспринимает сложившуюся ситуацию так, как будто мы однажды проснулись в зоне боевых действий без подготовки и нужных навыков. И просто не справляется с этим» — считает Дэвид Рок.

Больше полугода преподаватели, студенты, родители находятся в состоянии повышенной тревожности. Причины данного состояния: это психологическая, учебная, физическая нагрузка. Преподавателям физического воспитания из-за отсутствия прямого контакта и обратной связи с обучающимися, приходится особенно тяжело. Как мотивировать педагогический коллектив и коллектив студентов к занятиям? Что для этого необходимо, какой микроклимат должен быть? Эти вопросы встают ежедневно перед каждым участником образовательного процесса. Проблема организации и проведения производственной практики- онлайн студентами в школе, особенно уроков физического воспитания, умение вести беседу с помощью различных информационно-образовательных ресурсов, порой вызывает чувства страха Многие испытывают тревожное состояние, раздражительность, апатию т.е. стресс.

Чтобы преодолеть стрессовую ситуацию, надо понять ее причину возникновения. Может казаться, что стресс во время самоизоляции приходит к вам со всех сторон, но на самом деле основные его причины можно разделить на три группы:

1. Неопределенность.
2. Невозможность управлять событиями.
3. Нехватку общения.

Предлагаем вам пройти экспресс-диагностику состояния стресса К. Шрайнера:

Отметьте вопросы, на которые Вы можете ответить положительно:

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) наверстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
3. На работе и дома – сплошные неприятности.
4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Мне часто необходим алкоголь, сигареты или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного дня.
7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом.
8. Я люблю свою семью и друзей, но часто вместе с ними я испытываю скуку и пустоту.
9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.[1]

Обработка результатов экспресс-диагностики и их характеристика

Подсчитайте количество положительных ответов. Каждому ответу «Да» присваивается 1 балл.

0–4 балла. Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои собственные эмоции.

5–7 баллов. Вы всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации. Иногда Вы умеете сохранять самообладание, но бывают такие случаи, когда Вы заводитесь из-за пустяка и потом об этом жалеете. Вам необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

8–9 баллов. Вы переутомлены и истощены. Вы часто теряете самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеете владеть собой. Следствие – страдаете и Вы, и окружающие Вас люди. Развитие у себя умений саморегуляции в стрессе – сейчас Ваша главная жизненная задача.[2]

Почему некоторые люди практически не болеют даже в период обострения вирусных инфекций, а если и заболевают, то переносят болезнь легко и без осложнений, в то время как другие люди болеют часто, а любой «чих» может выбить их из колеи?

Дело в том числе в нашем психологическом состоянии и способности переносить стресс. Ведь наше здоровье и иммунитет зависят не только от физического состояния, но и во многом от уровня психологического комфорта, то есть состояния психики.[3]

Понимание этого — первый шаг к преодолению стресса на работе и дома. Вот несколько простых способов борьбы с переживаниями и стрессом:

1. Поддержание психологического здоровья и благополучия.

Свидетельство о постановке на учет периодического печатного издания, информационного агентства и сетевого издания №KZ93VPY00020180 выдано Комитетом информации Министерства информации и общественного развития РК 11.02.2020 г.

- неформальное общение в кругу друзей и родственников:

В современной ситуации самоизоляции важно не отрываться от социальных контактов и поддерживать общение через онлайн-сервисы или по телефону. Собирайтесь с близкими в режиме конференции и поддерживайте общение, несмотря на невозможность встретиться лично;

- занятие любимым хобби:

Подумайте, что доставляет вам радость и возможность увидеть результат от проделанной работы? Полезно каждый день делать что-то, что даёт вам ощущение достижения;

- творческая деятельность:

Творчество несёт за собой важную функцию – эмоциональную разгрузку. Запланируйте на каждый день занятие, которое радует вас;

- консультация у специалистов-психологов в случае возникновения затруднений и т.д.:

Помните, что в системе изолирования вы не одиноки. Современный мир способен предоставить другие возможности в общении.

2. Соблюдение сбалансированного режима питания, подойдут такие продукты, как:

- крахмальные продукты – макароны, рис, картофель и ржаной хлеб;
- продукты, богатые клетчаткой – цельные овощи и фрукты, каши и хлебцы, галеты;
- белоксодержащие продукты – отварное и тушёное мясо, морепродукты и молочные продукты;
- из напитков – вода, травяные настои и некрепкие напитки.

3. Не рекомендуется употреблять:

- колбасы и сосиски, острые блюда, продукты с высоким содержанием сахара и жира;
- крепкий кофе и чай, сильногазированные напитки;
- алкоголь и энергетики.

Поддержание профессионально-психологического здоровья

Важно не только заниматься профилактикой стресса, но и поддерживать работоспособность. В системе самоизоляции в этом вам помогут не только уже знакомые рекомендации (общение, занятие любимым хобби, творческая деятельность, питание), но и такие техники, как:

- внедрение разнообразных способов выполнения деятельности;
- поиск новых вдохновляющих аспектов работы и её положительных сторон;
- поиск новых направлений и специализаций в деятельности, их чередование;
- активное использование профессионального юмора в различных формах.

Особо стоит уделить внимание ситуации «профессиональной новизны». Преподаватель должен приспособиться к новым условиям взаимодействия с обучающимися – онлайн. Всё новое кажется нам пугающим и часто невозможным. Однако данная тревога чаще всего является иррациональной, или субъективной, необоснованной. Нас посещают катастрофические мысли из серии: я не умею, у меня не получится, это слишком сложно… Но если быть объективным: это лишь мысли, не основанные на фактах, а отражающие лишь вашу тревогу. Существует 3 основных фактора, запускающие тревожные мысли: неоднозначность (возможность различных толкований), новизна (нет похожего опыта), непредсказуемость (неясно, как будут развиваться события).[4]

Предлагаем вашему вниманию схему принятия решения, которая поможет вам объективно смотреть на проблему.

О чём я беспокоюсь?

Могу я что-то сделать с данной проблемой?

Да

Подумайте, что вы можете сделать, к кому можете обратиться за помощью, составьте список вариантов.

Нет

Отпустите беспокойство и сосредоточьтесь на чем-то ещё важном для вас прямо сейчас. Смените род деятельности, отвлекитесь. Возможно, вы вернётесь к вопросу позже.

Для человека очень важно хорошее психологическое состояние, позитивные эмоции, крепкая связь с близкими. Это помогает пережить временные трудности.

В тот момент, когда мы вернёмся в обычный, привычный для нас режим, мы обнаружим, что научились новому, открыли для себя новые горизонты, обзавелись новыми инструментами, увидели поддержку от коллег и поняли простую истину - выход есть всегда![5]

Использованная литература

1. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.

2. Кузнецова Е.В., Петровская В.Г., Рязанцева С.А. Психология стресса и эмоционального выгорания Учебное пособие Специальность: 050400.62 Психолого-педагогическое образование, профиль: Психология образования