

Қашықтықтан оқыту режиміндегі қызықты психология

«Өзін-өзі оқшаулау кезеңінде күйзеліске төзімділікті дамыту»

Қашықтықтан оқытуға көшу әрқайсымыз үшін сынақ болды. Біз көп уақытын колледж қабырғасында өткізуге дағдыланған әріптестеріміз, оқытушыларымыз, сыныптастарымыз және достарымыз арасында өзін-өзі оқшаулауға тап болдық. Әріптестермен және достарымен тірі қарым-қатынастың, көшеде серуендеу мүмкіндігінің болмауы біздің кейбіреулеріміз үшін нағыз қиындық болды. Карантин мен өзін-өзі оқшаулау уақытша құбылыс екенін есте ұстаған жөн, және жақын арада біз сіздермен бірге әдеттегі орта мен өмір салтына ораламыз. Карантин кезеңінде біздің туыскандарымызбен және жақын адамдарымызбен бірге болуға, оларға тиісті көңіл бөлуге, оларға өзінің назары мен қамқорлығын көрсетуге мүмкіндігіміз пайда болды.

Алайда, үйде ұзақ уақыт болу, достық қарым-қатынастың болмауы және бірге уақыт өткізу көпшілігімізді алаңдатады. Жиналған энергия, сыртқа шығуға, әріптестерімен және достарымен кездесуге деген ұмтылыс қазіргі уақытта тиісті дәрежеде жүзеге асырыла алмайды. Бұл жағдай әрқайсымызда жиналады. Мен сізге үрей мен мазасыздық бойынша жұмыс істеуді, күйзелістің сізді жеңуге мүмкіндік бермеуін, карантинде болған кезеңде жинақталған жағымсыз әсерлер мен артық энергиядан арылуды ұсынамын. 1. Медитацияны қолданып көріңіз. Медитация-бұл сананы өзін-өзі реттеудің ең күшті әдісі, ойлау күшінің сіздің денеңізге және ақыл-ойыңызға шоғырлануы. Орындау тәсілі: Таңертең ерте, ояңғаннан кейін немесе ұйықтар алдында лотос позасын алып, көзді жауып, тыныс алуды теңестіріп, ойларды тыныштандырған жөн. Ештеңе ойламауға тырысыңыз, барлық қамқорлық және ой сенен тыс қалады. Энергияңызды маңдай аймағына шоғырландырыңыз және жарық шығаратын нәрсені елестетіңіз. Осы жарық сәулесі сізге еніп, ақылыңызды энергиямен толтырсын. Дене жылулық пен жағымды релаксация сезіміне толы. Жаттығуды 3-5 минут ішінде орындау ұсынылады. Жаттығудан шыққан кезде кенеттен қимыл жасаудың қажеті жоқ, көзіңізді баяу ашып, медитация кезінде болған жағдайды есте сақтаңыз. Жаттығуды тыныш музыкамен орындау ұсынылады.

2. Тыныс алу гимнастикасы-бұл керемет жаттығу, шиеленісті жеңілдетеді және тұрақты орындау кезінде күйзеліске төзімділікті арттырады. Мысалы, лотос позасында немесе сіздің арқаңызда ыңғайлы жағдайға ие бола отырып, деміңізді теңестіруге тырысыңыз. Әрі қарай, тыныс алудың орташа қарқынында, терең дем алмай 10 рет тыныс алыңыз және 10 рет дем шығарыңыз. Содан кейін кеудеңізді түзетіп, екі қысқа дем алыңыз және екі қысқа дем шығарыңыз. Және де қатарынан 10 рет жасаңыз. Бұл жаттығуды орындау арқылы сіз денеңізге күш жинауға, энергияңызды реттеуге және ішкі ресурстарды жұмылдыруға мүмкіндік бересіз.

Р. С. Жағымсыз эмоцияларға шоғырланбауға тырысыңыз, қазіргі жағдайды өзіңізде бірдеңені өзгерту мүмкіндігі ретінде қабылдаңыз, өз мінез-құлқыңызға ой жүгіртіңіз, шығармашылық бастамаға ерік беріңіз - сурет салыңыз, шахмат ойнауды және тоғыз құмалақты үйреніңіз. Өзін-өзі дамыту тәсілін табыңыз, өз жазуыңызбен және оқуыңызбен жұмыс жасаңыз.

Құрметпен сіздің педагог-психологыңыз
Ануарбекова Рузана Кайратовна
sunny.ruzana@bk.ru