



Занимательная психология в режиме дистанционного обучения



«Развитие стрессоустойчивости в период самоизоляции»

Переход на дистанционное обучение стал испытанием для каждого из нас. Мы привыкли большую часть времени проводить в стенах колледжа, среди коллег, преподавателей, одноклассников и друзей, столкнулись с самоизоляцией. Отсутствие живого общения с коллегами и друзьями, возможности прогуляться на улице, стало для некоторых из нас настоящей трудностью. Важно помнить важную вещь, что карантин и самоизоляция это временное явление, и скором будущем мы вместе с Вами, сможем вернуться в привычную нам среду и образ жизни. В период карантина, у нас появилась возможность побыть вместе со своими родными и близкими людьми, уделить им должное внимание, показать им свое внимание и заботу.

Однако, долгое пребывание дома, отсутствие дружеского общения и совместного время проведения, вызывает у многих из нас тревожное состояние. Накопившаяся энергия, желание выйти на улицу, встретиться с коллегами и друзьями не может в должной мере реализоваться в настоящий момент. Данное обстоятельство скапливается в каждом из нас.

Предлагаю Вам поработать над тревогой и беспокойством, не дать возможность стрессу побороть Вас, освободиться от негативных эмоций и излишней энергии, которая накопилась за период нахождения на карантине.



1. Попробуйте использовать медитацию. Медитация - это сильнейшая техника саморегуляции сознания, концентрация усилий мышления на своем теле и душевном состоянии. Способ выполнения: желательно рано утром, после пробуждения, либо перед сном, найти уединенное место, заняв позу лотоса, закрыв глаза выравнивать дыхание и успокоить мысли. Постарайся не о чем ни думать, пусть все заботы и мысли останутся вне тебя. Сконцентрируй свою энергию в области лба и представь себе излучающий свет. Позволь этому лучу света проникнуть в тебя, и наполнить энергией твой разум. Тело наполняется теплом и приятным ощущением расслабленности. Выполнять упражнение рекомендуется в течение 3-5 минут. При выходе из упражнения, не нужно делать резких движений, медленно открыть глаза, и запомнить то состояние, в котором, вы находились во время медитации. Упражнение рекомендуется выполнять под спокойную музыку.

2. Дыхательная гимнастика - отличное упражнение, снимает напряжение и повышает стрессоустойчивость при регулярном выполнении. Заняв удобное положение к примеру в позе лотоса, либо лежа на спине, постарайтесь выравнивать дыхание. Далее в среднем темпе дыхания, не сильно глубокое, сделайте 10 вдохов и 10 выдохов. После расправьте грудную клетку и сделайте два коротких вдоха, и два коротких выдоха. И так 10 раз подряд. Выполняя это

упражнение, вы позволите своему организму собрать силы, упорядочить свою энергию и мобилизовать внутренние ресурсы.

P.S. Старайтесь не концентрироваться на негативных эмоциях, воспринимайте нынешнюю ситуацию, как возможность что-то изменить в себе, размышляйте над своим поведением, дайте волю творческому началу - рисуйте, научитесь играть в шахматы и тогыз құмалак. Найдите способ саморазвития, поработайте над своим почерком и чтением.

***С/у Ваш педагог-психолог
Ануарбекова Рузана Кайратовна
sunny.ruzana@bk.ru***