Добрый день, уважаемые студенты. Мы сегодня с вами собрались по такому важному и нужному поводу. Тема нашей сегодняшней встречи : «Как справиться со стрессом в период дистанционного обучения.

За короткое время мир стал другим. Изменения ощутил на себе каждый. Однако почему-то одни люди реагируют на происходящее спокойно, другие истыпывают стресс и тревожность.

Предыдущий карантин, на котором мы все тоже обучались, показал нам, что очень сложно организовать самостоятельно свое обучение дома. Это очень сложно не только студентам, но и сложно организовать свою работу преподавателям. Мы сегодня поговорим о эмоциональном состоянии, которое возникает в состоянии стресса, которое может за собой привести дистанционное обучение. И что с этим стрессом делать.

Для начала, давайте определимся, что такое стресс? Я не буду вас мучать сложными терминами. Хотела бы выделить одного физиолога, который много писал про стресс и как с ним справиться. Это Ганс Селье автор книги «Стресс, без дистресса». Вы все можете ее почитать, я думаю вам будет интересно. Так вот, он говорил, что стресс – это не спецефическая реакция человека, на какие то неблагоприятные обстоятельства, которые могут быть как вокруг человека, так и внутри его. Стресс — это напряжение, мобилизующее, активизирующее организм для борьбы с источником негативных эмоций; дистресс — это чрезмерное напряжение, понижающее возможности организма адекватно реагировать на требования внешней среды. Любая эмоциональная встряска человека является стрессором − источником стресса. Механизмы стресса и призваны обеспечить сопротивляемость организма. Дистресс же возникает, когда эти механизмы недостаточно эффективны или «истощают свой ресурс» при длительном и интенсивном стрессирующем воздействии на человека. Сам по себе стресс — это вполне нормальная реакция. Необходимо только стараться не допустить перехода стресса в дистресс. Здесь подойдет аналогия с температурой нашего тела. Когда человек заболевает, температура тела повышается. Поскольку ощущения при этом далеки от приятных, большинство из нас тут же стремится ее сбить любыми медикаментами. Однако современная медицина рекомендует другое: до определенного порога (примерно до 38°) температуру сбивать фармпрепаратами не стоит. Ведь ее повышение означает, что активизировалась иммунная система и организм пытается справиться с неполадками своими силами. Напичкав же организм жаропонижающими средствами, мы не столько поможем, сколько помешаем

иммунной системе сделать свое дело, дав искусственный сигнал к свертыванию ее активности. Поэтому применение медикаментозных средств снижения температуры оправдано, только если она «зашкалила» за определенный предел. То есть когда очевидно, что организм сам не справляется с ситуацией и силы его на исходе. Примерно такая картина и со стрессами.

В чем же стресс у нас проявляется? Стресс похищает наши силы, энергию, спокойствие. Он всегда связан с усталостью, истощением, ослаблением души и тела. Внешними признаками стресса могут быть утомление, болезненная обидчивость, сужение внимания, падение интереса к жизни, нежелание работать и напрягаться, ослабление защитных сил организма, обреченность и прочее. Но реакция стресса, проявление стресса у каждого человека будет индивидуальной. Ученые выделили четыре уровня реагирования человека на стресс: 1. Это на уровне тела и вегетативной нервной системы, когда у человека в результате воздействия стресса, стрессовых обстоятельств, он начинает краснеть или бледнеть, у него трясутся руки, начинает учащенно биться сердце, повышается артериальное давление. Второй уровень реагирования, это на уровне моторики ,т.е. двигательное возбуждение или наоборот ступор. Когда человек хочет поскорее разрешить эту ситуацию или наоборот он не знает что с этим делать. Все наверное наблюдали в фильмах о катастрофах, Что часть людей бегут , а кто стоит замерев и не может пошевелиться. Третий уровень реагирования на стресс, он связан с эмоциональным откликом. Очень часто люди в состоянии стресса мало того что у него моторное возбуждение, но он еще злится, проявляет агрессию, злобу, гнев, раздражение. Вот этот весь спектр негативных эмоций, у него сразу выплескивается на окружающую среду, людей и обстановку. Мы можем по себе вспомнить как мы реагируем на стрессовую ситуацию в обычной нашей жизни. Конечно же большинство из нас видели таких людей или сами так иногда реагируют, когда происходит что то изрядно вот выходящее, начинают как бы «кипиться» изнутри и кипятком в кавычках начинают выплескивать.

Выделяет разные типы отношений человека к самому себе в ситуации стресса. Первый − отношение к себе как к «жертве» экстремальной ситуации. Фиксация на нем усугубляет стресс, можно назвать это отношение «примитивно-эгоистическим». Второй тип сочетает отношение к себе как к «жертве» с пониманием себя как ценности, доверенной себе же, такое

отношение можно назвать объективно-индивидуалистическим, оно способствует самосохранению личности. Третий тип − отношение к себе как к одному из ряда людей, оно, по-видимому, больше всего способствует сохранению эффективной деятельности при стрессе.

Поэтому очень важно восстанавливать физическое и психологическое ваше состояние. Как же восстанавливать физическое состояние – это конечно же спорт, правильное питание, зарядка. Утром проснулись, бодро, весело, здорово, плечики расправили, все хорошо. Я вам сейчас это докажу, что от состояния включается наш настрой, наше настроение. Прямо сейчас попробуем вместе с вами. Давайте сутулимся, бровки домиком, не халтурим, давайте ручки вниз опустили, бровки нахмурили и говорим : (((«У меня веселая, хорошая жизнь» Сделали? А сейчас подтянулись, голову подняли, вытянулись, как будто вас за макушечку кто то тянет, ручки к верху подняли и сказали))) « У меня все плохо». Ну как напишите пожалуйста в чат кто выполнял вместе со мной, как у вас включилось это состояние? Конечно же от нашего состояния много зависит, и мы можем это состояние с вами включать. Как же это сделать конечно же следим за своим питанием, здоровьем, за своей осанкой и лицом. Когда у вас плохое настроение попробуйте встать перед зеркалом и 5 минут улыбаться самому себе и вы почувствуете перемены. Поэтому утром улыбаемся, красиво одеваемся и довольные с хорошим настроем идем на учебу.

Многие наверное смотрели мультик «Валли». Вспомните, что случилось с человеком на космическом корабле. Мы видим людей, которые распустились, которые обросли большим количеством тела, они даже еле втискиваются в те автоматические кресла, которые их развозят по разным комнатам. Как только представите эту картинку вы поймете, насколько важно движение в жизни человека. Не случайно существует поговорка : «Движение это жизнь». И любая физическая активность, мало того что она позволяет размять вам затекшие мышцы, но еще и позволяет себя пополнить ресурсом, потому что любая двигательная активность является хорошим средством для снятия эмоционального напряжения. Нашему организму нужен кислород, нашему мозгу нужен кислород, для эффетивной работоспособности.

Первое – не воспринимать как проблему, относитесь к этому, как к временному затруднению, Второе – это движение, Третье – это соблюдение режим труда и отдыха, есть определенные требования к режиму, независимо от того, что я нахожусь на дистанционном формате обучения, это поможет

вам избежать эмоционального напряжения. Все необходимо делать вовремя и не откладывать на потом выполнения заданий. В последствии такое откладывание может сформировать такой «КОМ» не выполненных заданий, с которым не каждый сможет справиться.

Конечно режим труда и отдыха, включает не только о которых я рассказала, но это и загрузка себя ресурсами. Это и питание. Очень часто сидя дома перед компьютером хочется съесть, то что врачи не рекомендуют, то что не полезно. Это же стресс говорят себе многие участники дистанционного обучения и надо прикупить себе вкусняшки. Ну в общем если это вам помогает получать удовольствие от процесса и ни как не сказывается на здоровье, то конечно небольшие порции вкусняшек не помешает, но вкусняшки могут быть не только материальные, можно придумать себе не материальные вкусняшки. Найдете себе те ресурсы которые вам доставляют удовольствие, может какое то хобби по вам уже давно плачет и скучает. Те ресурсы которые поддержат в этот момент, конечно руки иногда опускаются из-за этой неопределенности из-за этого стресса и хочется все бросить. Для этого нужны ресурсы и ресурсы не настолько материальные, а сколько не материальные, которые нашей духовности доставит удовольствие, нашему интеллекту, нашей душе, нашим эмоциям доставят удовольствие это конечно же важно. Знаете это можно как приз расценивать, которое вы себе подарите в конце тяжелого учебного дня, это тоже может стать спасением от стресса.

Какие способы есть способы снятие стресса. Я вам говорила, деструктивное и конструктивное, и в момент сильного стресса склоняется к деструктивным способам снятия стресса: это алкоголь, успокоительные таблетки,наркотики, экстремальные виды спорта, какие то адреналиновые виды развлечения. И опасность их в том, что они очень легко достижимы, хотя они не приносят того снятия напряжения о котором человек мечтает, но это формирует определенную зависимость физиологическую и психологическую. В противовес есть конструктивные способы снятия стресса. Их отличие в том, что они требую ответственности и осознанности и они требуют усилий. Об одном способе я вам уже рассказала, это двигательная активность. Любая, что вам нравится – это танцы, йога, бег, плавание, ходьба быстрая, просто прогулки, это один из способов когда мы конструктивно снимает стресс. Есть психологические приемы которые тоже позволяют конструктивно снимать стресс. Если мы понимает, что стресс прежде всего вызывает напряжение, и это ни столько психическое напряжение, сначала возникает физическое напряжение. У нас сжимает руки, плечи, все тело в напряжении. Как раз мы можем использовать это напряжение, чтобы это напряжение снять.

Получается масло масленное. Есть один такой парадаксальный метод, когда мы чувствуем, что у нас все напряглось, тогда мы напрягается еще сильнее, и потом срезко с выдохом разжимаем ладошки, тело. И из нас лишнее напряжение выходит.

Также еще можно попробовать метод позитивных афермаций. Афермация – это выражение, высказывание, уже устоявшееся. Ну например: «Все будет хорошо», «Все у меня получится», т.е. это такое жизнеутверждающее положение. Очень важно чтоб афермации были положительные, очень часто человек себя негативными афермациями нагружает, и это тоже вносит свою долю в формировании стресса. Если мы стараемся себя окружить положительными афермациями, то это будет влиять на наше внутренее состояние, некоторые психологи рекомендуют эти афермации распечатать и повесить вокруг себя. Кому то не нужны выражения вокруг себя, кому то нужны картинки или фотографии, у кого то лучше получается концентрироваться на образах. Распечайте и повесьте те картинки которые вам приносят удовольствие и поднимают настроение. Окружите себя теми приятными моментами которые вы хотели бы вспоминать, тех о которых хочется думать. Создайте вокруг себя гармонию, и она всегда станет вашей внутренней гармонией.

Перечисленные приемы направлены на формирование адекватных внутренних средств, позволяющих человеку осуществлять специальную деятельность по изменению своего состояния. В обыденной жизни у каждого из нас непроизвольно и произвольно уже сформировались приемы, с помощью которых мы справляемся с волнением, страхом, тревогой, расслабляемся и отдыхаем.

"Умей спокойно относиться к тому, чего не в силах изменить".