Доклад для преподавателей

на педагогическом совете МКУДО «Кидышевская ДШИ №3»

Концертмейстер: Михайлова Яна Владимировна



Сейчас модно говорить о «профессиональном выгорании», о психической утомляемости и т.д. Но исправлять ситуацию никто не хочет, её только усугубляют, добавляя нагрузку. Более того, на сегодняшний день преподавателей дополнительного образования даже лишили «льготной пенсии», мы ведь – не устаём. Поэтому, кто, как не мы сами, позаботимся о себе. Я расскажу вам о человеческой психике, а вы постарайтесь сделать вывод и оградить себя от ненужных стрессов.

**10 секретов человеческой психики, о которых мало кто знает и которые вам точно помогут!**

**1. Относитесь к себе хорошо**

Избегайте соблазна ругать себя за ошибки и прокрастинацию. Не обрушивайте на свою голову громы и молнии за срывы запланированных дел или проявленную слабость. Относитесь к себе с симпатией и прощайте недостатки, даже когда сделать это нелегко. Простив себя, вы запретите своему мозгу вступить на скользкий путь моральной поблажки, который ведёт к дальнейшим срывам и усугублению прокрастинации.

***Прокрастина́ция****(от англ. procrastination — задержка, откладывание; от лат. procrastinatio — с тем же значением, восходит к лат. cras — завтра или лат. crastinus — завтрашний, и лат. pro — для, ради) — в психологии склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам*

**Научное объяснение**

Термин «моральная поблажка» предложила профессор Стэнфорда Келли Макгонигал. Она провела ряд исследований, в результате которых выяснилось, что наш мозг под грузом вины особенно восприимчив к соблазнам. Дело в том, что мозг призван защищать не только здоровье своего хозяина, но и его настроение. Пока вы виноватитесь, проклиная себя за лень и слабость, пока подбираете самые резкие и грубые слова в свой адрес, пытаясь укрепить мотивацию, ваш мозг отчаянно ищет способы вас взбодрить. А самым приятным покажется, конечно, то, чего вы пытаетесь избежать.

«Да ладно, ты уже съел кусок торта, диета сорвана, доедай и остальное, безвольное ничтожество!» или «Опять пропустил дедлайн? Да бросай ты это дело, всё равно на такую работу ты неспособен, ленивый прокрастинатор!

 «Да  и  чёрт  с  ним!

 Досмотрю подборку котиков и лягу спать!».

 Это наглядные иллюстрации того, как работает моральная поблажка. Относитесь к себе хорошо, прощайте слабости, отмечайте успехи и не допускайте застревания в бесконечном круге вины и утешительных поблажек.

**2. Ловушка «халявы»**

В бутиках, салонах красоты, автосалонах, ресторанах и других местах активной траты денег вас может подстерегать очень распространённая ловушка: бесплатные услуги или небольшие подарки. Например, чашка чая, пока вы ждёте своей очереди на стрижку у мастера. Конфеты в прозрачной вазе на кассе магазина. Комплимент от шеф-повара, пока готовится заказ. Так заведение формирует у вас так называемую «лояльность» к себе и своему бренду.

*Совет: не берите ничего бесплатно, если не хотите потратить лишние деньги.*

**Научное объяснение**

Человек — социальное животное, нуждающееся в тесном взаимодействии с другими представителями своего вида. Механизм этого взаимодействия отточен миллионами лет и прочно «зашит» в вашем мозгу. И одно из его составляющих — желание непременно «отдариться» в ответ на подарок. Или ответить услугой на услугу.

Хотя вы и не осознаёте своего «долга», мозг расценивает неожиданную халяву именно как долг, и заставляет чувствовать себя обязанным. Наш древний мозг расценивает подарок так же, как и миллионы лет назад, когда общество людей ничем не отличалось от популяции обезьян — как приглашение к кооперации.

Волей-неволей приходится этот неосознаваемый «долг» отдавать: спонтанными покупками, спокойным отношением к завышенной цене, рекомендацией бренда знакомым и т.п. Одна чашка бесплатно предложенного кофе — и вот вы уж в «ловушке халявы».

Маркетологам и людям бизнеса всё это хорошо известно, поэтому если вы не хотите, чтобы вами манипулировали, запомните правило: никогда и ничего не берите бесплатно — в нашем мире бесплатного не существует.

**3. Читайте понемногу**

Сегодня — совет для тех, кто любит читать, но ему вечно некогда. Если вы никак не можете заставить себя начать читать книги, или, что бывает чаще, начинаете, но бросаете,не добравшись до конца, попробуйте старую и очень эффективную методику: задайте себе число страниц, которое будете прочитывать в день, и пусть это число будет небольшим. Скажем, 10 страниц, но ежедневно.

**Научное объяснение**

Эта заминка, раздражающая людей интеллектуальных, но занятых, спровоцирована параличом анализа. Между вами и интересными книжками стоит страх мозга — страх перед объёмом предстоящей работы. Вы можете даже не осознавать этого, но мозг не приветствует долгосрочные проекты: на них тратится много энергии. Вы до бесконечности будете говорить себе «завтра»… или решите читать по чуть-чуть. 10 страниц не испугают ваш мозг: это немного, это совсем недолго и чтение не успеет вас утомить.

Книга обычно вмещает 200–300 страниц, значит, одну книгу вы будете прочитывать, в среднем, за месяц. 12 книг в год — не слишком много, но это на 12 книг больше, чем ничего, верно? К тому же, вам нужно только уговорить себя взять книгу в руки и начать чтение: потом вы втянетесь и прочтёте, конечно, больше: столько, сколько захотите. Но если нет — так нет, прочтите хотя бы десяток страниц и похвалите себя за последовательностьи тягу к знаниям.

**4. Тренируйтесь в уме**

Визуализируйте навыки, которые хотите получить. Чем бы вы ни занимались, каких целей ни планировали бы достигнуть — выделите время в течение дня и перед сном на практику визуализации: в подробностях представьте желаемое. Только не вещь, которую хотелось бы иметь, а умение, которое мечтаете получить.

**Научное объяснение**

Визуализация — понятие, известное как специалистам в области работы мозга, так и широкому кругу людей. Способность человеческого мозга к обучению настолько велика, что даже простое представление желаемых действий заставляет его «включать» активность в тех зонах, которые отвечают за эти действия, совершаемые в реальности. Это касается любых действий, даже тяжёлой физической нагрузки: когда вы представляете, что, например, поднимаете штангу, к требуемым мышцам приливает кровь: мозг готовит их к нагрузке. Конечно, одним воображением вы мышцы не накачаете, но визуализация способна сократить ваш путь к мечте и укрепить мотивацию.

Однако, этот брэйнхак работает только в том случае, когда вы визуализируете собственные действия, а не их итог: например, визуализация новой красивой машины может вам только душу согреть, а, скажем, визуализация действий по зарабатыванию денег на эту машину поможет привести в порядок мысли и поставить себе ряд чётких задач.

**5. Не болтайте после спортзала**

Физическая нагрузка или экстремальная ситуация делают вас более разговорчивым, чем обычно. Болтая во время фитнеса проще всего случайно выболтать секрет, особенно, если с вами занимается знакомый. Поэтому сегодняшний брэйнхак звучит так: если боитесь сказать лишнее — не слишком активно делитесь информацией после того, как хорошенько поработали штангой.

**Научное объяснение**

Физическая нагрузка и экстремальные ситуации запускают в организме реакцию «бей или беги»: учащение пульса, ускорение дыхания для лучшего снабжения мышц кислородом, приток крови к конечностям и другую подобную физиологическую активность организма. Мозг реагирует на это состояние как на угрозу опасности и мобилизует все силы для того, чтобы сбежать от неё или дать отпор.

И в частности, повышает тягу к общению с другими представителями своего вида.

Механизм этой связи до конца не изучен, но Йона Бергер, профессор Уортонской школы бизнеса, в ходе ряда экспериментов убедительно доказал её наличие. Можно предположить, что повышение болтливости в случае опасности спасало жизнь нашим предкам, заставляя людей делиться информацией об угрозе и опытом преодоления её. Как бы там ни было — имейте в виду: физнагрузка делает вас находкой для шпиона. Примерно в течение получаса после неё.

**6. Отложите шарады**

Отложите головоломки, шарады и прочие игры и игрушки, «развивающие внимательность, скорость мышления и глубину познания». Интеллектуальные игры не работают, поэтому не тратьте на них своё время. Если вы хотите позаботиться о будущем своего мозга, о его функционировании в старости — занимайтесь спортом, так как физическая нагрузка — единственный доказанный способ профилактики когнитивных способностей.

**Научное объяснение**

Предоставим слово эксперту в области внимания, профессору Гарварда, Джереми Вольфу: «В США в последнее время часто рекламируются видеоигры и приложения, которые якобы помогают увеличить ваши когнитивные возможности и улучшить функции внимания. Многие создатели игр обещают, что вы не будете с возрастом терять память. Однако большая часть свидетельств говорит, что, чем больше вы будете играть в эти видеоигры или разгадывать судоку, тем лучше вы отточите мастерство лишь в этом конкретном занятии.

Если вместо того, чтобы проехать пару кварталов на машине, вы прогуляетесь (безо всяких умственных нагрузок), это уже пойдет вам на пользу. Всё это в основном связано с кровообращением. Например, моей маме уже больше 80 лет, и она стареет. Утратит ли она свои умственные способности полностью? Если она захочет вложить деньги во что-то, то я ей посоветую потратить их на спортзал, чем на какие-нибудь игрушки-головоломки».

**7. Паралич анализа**

Если вам предстоит сделать сложное дело, к которому вы не знаете, как подступиться, разбейте задачу на множество подзадач. Причём чем мельче будут эти подзадачи, тем лучше.

Например, вам нужно составить важный документ. Первый пункт может быть таким: сесть за стол. Второй: включить компьютер. Третий: открыть текстовый редактор. Четвёртый: составить первые два предложения.

Лучше всего записать эти пункты, положить список перед глазами и последовательно выполнять действия. Вы не заметите, как втянетесь в процесс, и дело будет сделано.

**Научное объяснение**

Паралич анализа (информационная перегрузка) — состояние, когда слишком долгое и разностороннее обдумывание задачи приводит к тому, что рабочая память «выключается», прихватывая с собой и ту область мозга, который ответственна за силу воли — префронтальную кору. Вы даже можете испытать удушье как физический симптом наступления паралича анализа.

Известен способ обмануть мозг: постарайтесь вовсе перестать думать о своём трудном деле как о собственно деле, а смотрите на него исключительно как на последовательность мелких, не пугающих рабочую память задач, каждая из которых будет обрабатываться последовательно.

**8. Положите на место**

Хотите больше экономить, но любите гулять по магазинам? Гуляйте, рассматривайте витрины, но ничего не трогайте и тем более не берите в руки. Ещё раз: не прикасайтесь к товарам,какими бы интересными и привлекательными они не казались. Это позволит вам без особых проблем удержаться от спонтанных покупок.

**Научное объяснение**

На сцену выходит дофамин — гормон, который до сих пор кое-где (например, в Википедии) называется «гормоном удовольствия». На самом деле дофамин — гормон желания, а не удовольствия: он заставляет вас хотеть, но не приносит чувства удовлетворения. Дофамин действует как морковка, закреплённая перед носом осла: вынуждает бесконечно двигаться вслед за желаниями, но всё время отодвигает награду. Возможно, вы замечали: предвкушение покупки вещи, которую вы давно хотели, всегда дарит больше положительных эмоций, чем последующее удовольствие от владения этой вещью.

Ваши дофаминергические нейроны начинают работать, как только на глаза вам попадается что-то интересное и привлекательное, но во стократ эффективнее они работают, когда желаемое становится осязаемым — в прямом смысле. Кровь приливает к лицу, сердце начинает стучать сильнее (дофамин — биохимический предшественник адреналина) — и сами того не замечая, вы уже кладёте в корзинку какую-то ненужную вам ерунду. Суньте руки поглубже в карманы и поглазейте на товары — но не более того.

**9. Закройте тарелку**

Ориентируйтесь на чувство голода: не садитесь за стол, пока не проголодаетесь, и вставайтеиз-за стола, как только наелись, даже если в тарелке осталась еда. Если вы обедаетев компании и возможности сразу же закончить трапезу у вас нет, закройте тарелку, как только почувствуете себя сытым, например, другой тарелкой или салфеткой. В крайнем случае, просто уберите свою тарелку из поля зрения. Этот простой приём поможет вам не переесть.

**Научное объяснение**

Любое сознательное волевое усилие, в данном случае — перестать есть по достижении чувства сытости, совершается префронтальной корой головного мозга — вашим центром самоконтроля. В течение дня вы принимаете множество решений и делаете сотни мелких выборов — что надеть, каким маршрутом попасть на работу, что купить на ужин и т.п., — что постепенно истощает ресурс префронтальной коры, утомляет её, и ваша воля ослабевает.

Помогите своей префронтальной коре: убрав из поля зрения еду вы остановите процесс выработки дофамина, гормона, заставляющего человека хотеть, то есть совершать действия в поисках награды. Еду ваш мозг воспринимает как награду, но только тогда, когда вы её видите и чувствуете запах. Когда вы сыты, запах пищи уже не кажется вашему мозгу таким привлекательным, однако глаза продолжают передавать информацию о «вкусняшке» прямиком вашим дофаминергическим нейронам, причём процесс этот совершается помимо вашего сознания (и желания).

Вместо того, чтобы напрягать силу воли, сознательно удерживая себя от «доедания» и переедания, просто спрячьте пищу с глаз долой и остановите выработку дофамина. Вам полегчает в считанные минуты.

**10. Приглушите свет**

За час-полтора до сна приглушите свет во всех комнатах. Устройте в ванной комнате возможность переключения с верхнего яркого света на мягкий и неяркий (например, поставьте там настольную лампу). Этот невероятно простой приём улучшит засыпание и повысит качество вашего сна.

**Научное объяснение**

Значение сна для различных систем организма трудно переоценить. Во сне вырабатываются гормоны, заживляющие поражённые участки ткани, способствующие росту и укреплению мышечной массы, уничтожению лишних запасов жира. Если вы придерживаетесь диеты — во сне интенсивнее всего худеете. Если занимаетесь спортом — во сне восстанавливается и укрепляется мышечная ткань. Если вы ребёнок или подросток — во сне вы растёте. И все без исключения люди во сне структурируют и архивируют полученную за день информацию, обрабатывают воспоминания, «отращивают» необходимые для развития мозга синапсы — связи между нейронами головного мозга.

Мы, люди, ведём дневной образ жизни, поэтому мозг реагирует на свет как на день, а на темноту — как на ночь. Приглушая свет, вы даёте информацию — наступили сумерки и пора готовиться ко сну. В ответ мозг даёт сигнал на выработку гормона мелатонина, регулятора суточных ритмов. Мелатонин, в свою очередь, разносит по всему вашему телу сигнал о начале подготовки ко сну: метаболизм замедляется, так как вам больше не нужно добывать энергию для активных действий, психические процессы также переходят в «режим сна». Полутора часов вполне достаточно, чтобы ваше тело подготовилось ко сну.

**Пусть это не большие, для кого-то маловажные советы, но если вы возьмёте на вооружение хотя бы один – я не зря сегодня с вами разговаривала.**

**Спасибо за внимание!!!**