

## Рекомендации психолога студентам на период самоизоляции и дистанционного обучения.



Ситуация с коронавирусом многих выбила из колеи, нарушила планы и привычный ритм жизни. Все мы сейчас проходим период адаптации к новым, неожиданным для нас условиям жизни, учебы и работы.

Основные трудности, с которыми сталкиваются при дистанционной форме обучения следующие: иллюзия избыточности времени, кажется, что его бесконечно много, но задания требуют больше времени и усилий, чем кажется поначалу; долгие и бесцельные блуждания по интернету, которые отнимают неопределённое время; отсроченность обратной связи преподавателями, что порой снижает мотивацию и расхолаживает некоторых обучающихся и многие другие. Дистанционные методы обучения требуют повышенного внимания не только к вопросам самоорганизованности и ответственности, но и к эмоциональному и психологическому состоянию студента.

Чтобы преодолеть эти и многие другие трудности адаптационного периода в условиях дистанционного обучения, необходимо как можно скорее взять под контроль свое время и поведение. Возможно, вам помогут следующие

### Начало:

- 1. Постарайтесь сохранить свой привычный распорядок дня** (время сна и бодрствования, время приема пищи, время выполнения уроков, перерывы и т.п.). Структурируйте свой день, иначе он рискует превратиться в бесконечную пижамную вечеринку, что на первых порах может быть забавно, но, в конце концов будет вызывать ощущение "дня сурка". Человеческая психика так устроена, что она стремится к упорядочиванию и структурированию, помогите ей, делайте всё то, что делаете обычно во время учебы: проснулись, умылись, привели себя в порядок, позавтракали, начали заниматься и т.п.



## 2. **Продолжение: Планируйте свою работу.**

Давая задания, преподаватели определяют сроки. Если сроки нескольких заданий совпадают, определитесь, в какой последовательности будете их выполнять. Удобно написать на одном листе все сроки всех заданий, и держать его на виду.

В планах предусматривайте запас времени – всегда будут непредвиденные ситуации, чтобы они не ломали весь ваш график.

Если что-то долго не получается, оставьте это и займитесь следующим заданием в своём списке. За это время предыдущий материал будет структурироваться в подсознании, и при возвращении к трудному заданию будет уже легче.

## 3. **Далее : Используйте основы научной организации умственного труда**

- работайте ежедневно в одно и то же время (в одни часы) дня;
- принимайтесь за работу быстро, энергично, без промедления. Некоторые студенты затрачивают много времени на раскачивание, втягивание в работу. Поставьте своим девизом быть готовым начать работу без промедления;
- не ждите благоприятного настроения, а создавайте его усилиями воли. Нужно уметь заставить себя работать регулярно, ритмично и при отсутствии настроения и вдохновения;
- в начале работы всегда посмотрите, что было сделано по изучаемому предмету в предыдущий раз. Психология учит: если установлена связь нового материала со старым, то новый материал будет более доступным, лучше понимается и усваивается;
- работайте сосредоточенно, внимательно, думая только о работе, не отвлекайтесь от нее. Стремитесь выработать интерес даже к неинтересной, но нужной работе. Ошибку делают те студенты, которые работают хорошо, с желанием только по любимому предмету, а по другим предметам кое-как;
- работайте с твердым намерением понять, усвоить, закрепить, развить в себе уверенность, что вы можете и должны это сделать;
- уделяйте больше времени трудному материалу, не обходите трудности, старайтесь преодолевать их самостоятельно;
- делайте перерывы до того, как устали, и в перерывах – физические упражнения. Тогда голова будет работать лучше, и всё получаться быстрее.
- отключайте уведомления социальных сетей и вообще всё, что отвлекает;

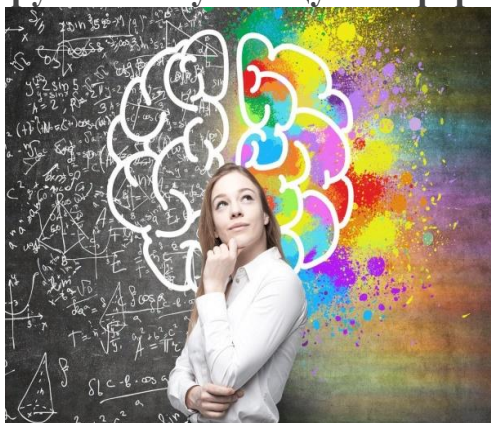
- поощряйте себя за каждое выполненное задание. Отправили контрольную – можно съесть шоколадку, хвалите себя и мотивируйте на новые успехи.



#### 4. Затем: Отнеситесь ответственно к дистанционному обучению.

Большое количество материала теперь вам придется осваивать самостоятельно, что не всегда может быть просто. В этом случае вам снова поможет структурирование. Как известно, слона целиком съесть не получится, только по кусочкам. Распределяйте материал, который вам необходимо изучить, равномерно в течение дня. Не оставляйте всё на последний день. Чередуйте учебу, отдых, общение с друзьями в мессенджерах. Если трудно сосредоточиться на выполнении задания, и так и тянет пролистать ленту в соц.сетях, можно заводить таймер и тем самым регламентировать процесс удаленного общения. Завели таймер к примеру на 30 минут, и пока не услышите сигнала, занимаетесь исключительно заданием, потом на 10 минут прерываетесь, и снова 30 минут занимаетесь и т.д.

#### 5. А так же: Фильтруйте поступающую информацию.



- Система дистанционного обучения в настоящее время продолжает настраиваться, и возможны всяческие, в том числе, технические сбои. Отнеситесь к этому с пониманием. Все подробности, связанные с дистанционным обучением, лучше всего узнавать из проверенных источников: от сотрудников деканата, старосты учебной группы, в личном кабинете студента, следить за информацией на сайте вуза.
- Поток информации, связанной с коронавирусом, огромен! Из различных источников появляется информация, которая противоречит друг другу. Можно услышать самые удивительные предположения, которые иногда граничат с абсурдом. В таком обилии противоречивой информации сложно разобраться, что соответствует действительности, а что является

дезинформацией, трудно сохранять спокойствие. Поэтому, лучше всего ограничить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях). Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один или несколько достойных доверия новостных источников и посещать их не чаще 1—2 раз в день. При этом, желательно, чтобы источник информации был надежным (например, официальный сайт Всемирной Организации Здравоохранения <https://www.who.int/>). Это поможет снизить тревогу и позволит быть в курсе новостей.

- Не стоит втягиваться в обсуждение острых тем на форумах, в соцсетях. Там обязательно найдутся манипуляторы, получающие удовольствие от наведения паники, тролли и боты. В любом случае, ограничивайте время на новости в интернете. Лучше сверяйтесь с реальностью, обсуждая своё видение со своими близкими и знакомыми вам людьми.
- Ограничьте время, которое вы тратите на прочтение и просмотр информации, не влияющей на вас позитивно

## 6. При этом: Организуйте себя и свое рабочее пространство.



- Если нет своей комнаты, то «кабинетом» может быть стол или угол. Но уж в нём занимайтесь только учёбой. Смотреть фильмы лучше в другом месте.
- Не садитесь работать в пижаме – труднее будет собраться. Одежда дисциплинирует и создает определенный настрой.
- Сделайте групповые чаты или беседы, где можно задать вопрос и получить разъяснения, если не получается самостоятельно.
- Если совсем лениво делать задание полностью, наметьте его сильную часть и сделайте её. Потом будет жалко бросать.

## 7. Не забывайте: Постарайтесь жить настоящим моментом.

Постоянные размышления на тему эпидемии, построение прогнозов, что с нами будет и когда это закончится, может привести к навязчивым мыслям, некоторому застреванию на ситуации и, как следствие, усилению тревожности. Для того, чтобы этого избежать, важно оставаться "в моменте", "здесь и сейчас". Вот несколько упражнений, позволяющих вернуться к настоящему моменту:

- **обратите внимание** на то, что вас окружает прямо сейчас. Обведите взором комнату, в которой находитесь сейчас. Перечислите пять предметов, которые вы видите. Присмотритесь к ним пристально, отметьте для себя

детали, которые вы раньше не замечали: цветовые оттенки, соразмерность предметов по отношению друг к другу, структуру материала и т.д.;



➤ **прислушайтесь**. Назовите пять звуков, которые вы сейчас слышите: например, стук своего сердца, шум работающего холодильника, пение птиц и т.п.

➤ **сосредоточьтесь на своем дыхании**: сделайте вдох на 4 счёта, задержите дыхание на 4 счёта, сделайте выдох на 4 счёта. Дышите не грудной клеткой, а животом. Такое дыхание более естественное, позволяет успокоиться.

Находясь в настоящем, мы избавляемся от большинства дискомфортных переживаний. Так, чувство стыда, вины практически всегда относятся к событиям прошлого, чувство тревоги относится к событиям будущего, "а что если..?", "а вдруг все будет ещё хуже" и т.п. Только находясь в настоящем, мы имеем доступ к нашим актуальным ощущениям (визуальным, аудиальным, телесным) и более всего адекватны происходящему.

## **8. Однозначно : Сохраняйте и корректируйте своё общение.**

Мы лишились привычного непосредственного общения на работе (учёбе), а в семье, наоборот, стали проводить гораздо больше времени, чем привыкли. Постарайтесь использовать эту возможность во благо себе и своим близким.

- Больше разговаривайте с близкими. Общайтесь, обсуждайте происходящее, смотрите фильмы, играйте с детьми.
- Делитесь своими чувствами с близкими, в том числе страхами и опасениями. Спрашивайте об их переживаниях. Тогда в отношениях будет больше ясности. Помните, что эмоционального характера трудности переживают и ваши родные и, возможно, кому-то справиться со своим настроением значительно сложнее, чем вам.
- Старайтесь придерживаться ранее заведенных традиций и ритуалов, например, семейный ужин.



- Помогайте пожилым людям, которые полностью изолированы от мира, им особенно сложно в эти дни.
- При необходимости откорректируйте круг обязанностей членов семьи, в соответствии с возрастом и занятостью.
- Поддерживайте свой круг общения телефонными звонками и перепиской в социальных сетях, но не злоупотребляйте этим. Помните о расходе времени и возможных неудобствах, доставляемых своим близким долгими и возможно громкими разговорами. Проявляйте заботу о членах своей семьи.
- Обязательно уделяйте время и внимание тем занятиям, которые вас восстанавливают. Это – приятное (просмотр фильмов, рисование, еда), и полезное – занятия физкультурой и йогой. Причем, в вынужденном ограничении жизненной активности стоит увеличить физическую нагрузку.

#### **9. ВСЕГДА : Берегите своё здоровье и здоровье ваших близких!**

Следите на сайте <https://стопкоронавирус.рф> за новейшей информацией. Выполняйте рекомендации специалистов, центральных и местных органов общественного здравоохранения по защите себя и окружающих от COVID-19.



*Используйте максимально продуктивно время в самоизоляции!*

**УСПЕХОВ и УДАЧИ**  
*во всех начинаниях!*

**Контакты ДОВЕРИЯ**

