

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ



За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, в школах, колледжах, университетах вводят дистанционную форму обучения. Дети и родители проводят больше времени вместе, обучаются и работают удаленно – из дома. Появляются некоторые ограничения, детям сложнее увидеться с друзьями, вживую общаться с ними, заниматься своими привычными делами. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом.

Что составляет сложность в ситуациях, подобных текущей? То, что они сильно влияют на привычный ритм жизни (порядок дел, режим дня и др.) и привычные потоки информации. Это может вызывать ощущение растерянности и тревоги. Самый эффективный способ преодолеть такие состояния состоит в том, чтобы сосредоточиваться не на том, что сейчас затруднительно, недоступно или непредсказуемо, а, наоборот, — на том, что можно и хорошо было бы сделать.

Внимание! В период перехода на обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий консультации педагога - психолога **Каравачевой Любови Валерьевны** будут проходить в режиме удалённого доступа, с использованием почты (karavaeva.luba@mail.ru)

понедельник - пятница 10:00 – 12:00

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ 8-800-2000-122

Единый общероссийский номер телефона доверия - 8-800-2000-122 создан Фондом поддержки детей, подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации совместно с субъектами Российской Федерации. Вы можете получить психологическую помощь по телефону в любое время суток! **БЕСПЛАТНО – АНОНИМНО – КРУГЛОСУТОЧНО!**



РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ НА ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ

Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Конечно, приходится сидеть дома, не ходить в колледж, не встречаться с друзьями. Нас просят меньше выходить на улицу и стараться не посещать места большого скопления людей, чтобы предотвратить заражение. Но пребывание дома на изоляции — это не «наказание». Это ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.



1. **Сохраняйте и поддерживайте привычный распорядок и ритм дня** (время сна и бодрствования, время начала занятий, их продолжительность, перерывы и пр.).



2. **Организируйте свое рабочее место.** Нужно создать соответствующую рабочую обстановку.



3. **Составьте индивидуальный календарный план.** Составьте для себя график выполнения заданий, чтобы своевременно сдавать проверочные работы. Так вы сможете эффективно организовать учебный процесс, не упустив из виду важные детали.



4. Изучайте материалы систематически. Продуктивность учебного процесса напрямую зависит от регулярности занятий.



5. Общайтесь с преподавателями и другими студентами. Общение с другими студентами позволяет расширять знания и обмениваться интересными идеями. При этом если у вас возникнут сложности в освоении материалов, не стесняйтесь попросить совет или задать вопрос преподавателю. Преподаватели всегда готовы вам помочь!



6. Не забывайте об отдыхе. Используйте ваше время рационально и не забывайте отдыхать. Отнеситесь к этому совету серьезно и постарайтесь избегать переутомления. Во время перерыва очень полезно сделать зарядку, включить музыку, выполнить релаксационное упражнение и т.д.



СОБЛЮДАЙТЕ ПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И ТОГДА ПЕРЕХОД НА ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ПРОЙДЁТ ДЛЯ ВАС ПЛАВНО И БЕЗ СТРЕССА!

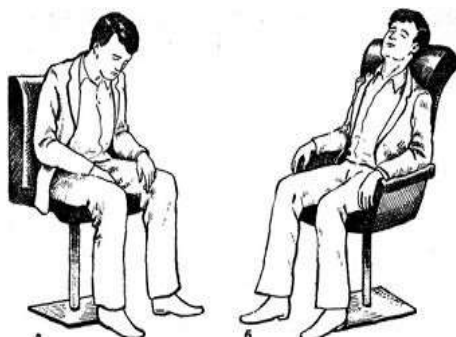
КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ И СТРЕССОМ?

За считанные дни из-за пандемии коронавируса наша страна оказалась в совершенно новых для нас условиях. Каждый человек ощутил на себе резкие изменения на ритм привычной жизни. Все столкнулись с ощущением тревоги и растерянности, в том числе и студенты. Находясь на дистанционном обучении, подростки не могут самостоятельно снять напряжение, в результате это приводит к агрессии и раздражительности, а самое главное к снижению качества выполняемой домашней работы.

Для того, чтобы не спровоцировать стресс, желательно время от времени отвлекаться от учебы. Переключайтесь с умственного труда на физический, можно потанцевать, сделать небольшую зарядку, прогуляться (во дворе своего дома) или пообщаться с друзьями через социальные сети.

Когда почувствуете сильную усталость, используйте **ТЕХНИКИ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ**.

Слово «**АУТОГЕННАЯ**» означает, что сила исходит изнутри, то есть это некая форма самовнушения. При помощи этой техники вы используете как визуальные образы, так и осознанность тела и его ощущений, чтобы снизить стресс.

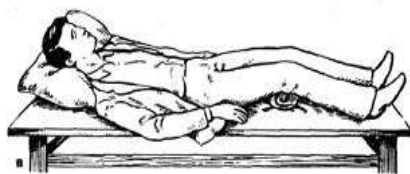


МЕТОДИКА РАССЛАБЛЕНИЯ №1

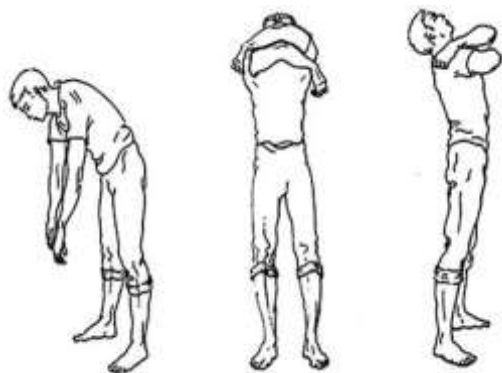
Ложитесь на спину, руки вытяните вдоль туловища, ладонями кверху или книзу, кисти рук должны быть расслаблены. Закройте глаза и в течение десяти секунд усилием сознания старайтесь достичь расслабления. Попробуйте вспомнить то место, где вам было хорошо (берег моря, лесная поляна). Представьте себя там, услышьте шум волны, шелест травы и т.д. Удержите в сознании эту картину, наслаждайтесь чувством покоя.

МЕТОДИКА РАССЛАБЛЕНИЯ №2

Сядьте в позу «кучера» и проговаривайте про себя короткие утверждения следующего содержания: «Я отдыхаю, освобождаюсь от напряжения. Я спокоен, все тело расслаблено, я чувствую приятное тепло во всем теле. Мышцы расслаблены, сердце бьется ритмично. Мне приятно, я отдыхаю. Я чувствую бодрость и свежесть. Я полон сил и бодрости».



Часто бывает, что голова как компьютер – «зависает» и нужного и правильного решения не находится, а ресурсы организма истощаются. Вот конкретные практические упражнения «**СИНХРОГИМНАСТИКИ**» для быстрого снятия стресса и восстановления нервной системы.



УПРАЖНЕНИЕ «ХЛЁСТ»

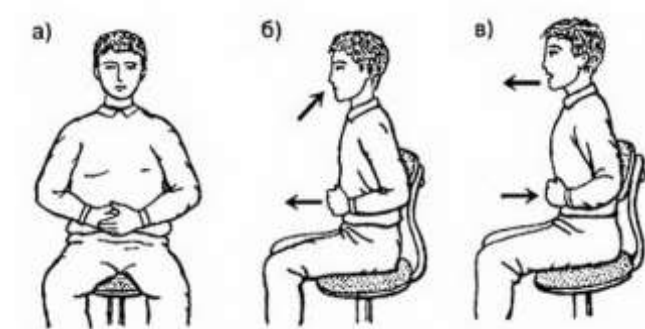
Похлопывание руками, которое человек совершает рефлекторно, например, для согревания на морозе. Упражнение выполняется от 30 секунд до 1 минуты. Руки надо бросать за плечи свободно! Руки - как плети! Надо не двигать ими, а именно свободно бросать. Необходимо далеко закинуть руки за плечи так, чтобы ладошки свободно хлопали за плечами, издавая характерный звук шлепка. При этом голова свободно двигается на расслабленной шее по удобной для вас траектории с частотой, синхронной похлопываниям.

УПРАЖНЕНИЕ «ШАЛТАЙ – БОЛТАЙ»

Встаньте, как вам удобно, расслабьте тело и начните поворачивать свой корпус вправо-влево, руки при этом свободно следуют за движением тела туда-сюда – болтаются. Вот так и стойте себе, крутитесь и думайте о своих проблемах. Делать от 5 до 10 минут в зависимости от уровня напряжения. Чем дольше делаете – тем ниже напряжение.

После проделанного упражнения необходимо спокойно посидеть не двигая глазами. Это стадия «последствия», когда наступает приятное чувство покоя и легкости.

ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ



«ВДОХ» - «ВЫДОХ»

Вдох и выдох - очень медленно! Начнём с медленного вдоха, во время которого считаем до 4, далее задерживаем своё дыхание на 5-6 счётов и медленно выдыхаем. Повторяем 5-6 раз. Такое упражнение помогает не только во время стресса, очень эффективно делать его перед сном, чтобы быстрее и спокойнее уснуть.

Отвлечься и избавиться от негативных эмоций, развеять скуку и снять внутреннее напряжение, помогают и многочисленные методы, упражнения для тренировки памяти и внимания, например:

РЕШЕНИЕ ГОЛОВЛОМОК

Кроссворды, ребусы, sudoku – эффективные упражнения для укрепления краткосрочной и долгосрочной памяти, которые благоприятны для развития логики, поиска решений. Это - отличный способ быстро концентрироваться.

Еще одно простое упражнение, которое вы можете выполнять самостоятельно, в паре или втроем, с родителями или друзьями.

УПРАЖНЕНИЕ «ЗАДОМ НАПЕРЕД» - эффективное упражнение для развития кратковременной памяти. Выберите три слова. К примеру: волк, лес, плуг. Прочитайте про себя наоборот: клев, сел, гулп. Произнесите вслух. Освоив простые слова, переделывайте фразы.

ДАННЫЕ ТЕХНИКИ И УПРАЖНЕНИЯ ДОСТАТОЧНО ПРОСТЫЕ, ЛЕГКО ЗАПОМИНАЮЩИЕСЯ. ПРИМЕНЯЙТЕ ИХ, КОГДА ВАМ ЭТО НЕОБХОДИМО И САМИ КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЕ СОСТОЯНИЕ.