



Рекомендации психолога для всех, кто столкнулся
с трудностями во время дистанционного обучения



Для большинства из нас процесс дистанционного обучения сопряжён с серьёзными изменениями образа жизни и распорядка дня.

Эти факторы способны оказать дополнительную нагрузку на психику как студентов, так и преподавателей.

Для повышения уровня стрессоустойчивости и адаптации к условиям дистанционного образования предлагаю вам следующие психологические рекомендации

Осознайте и проанализируйте своё психологическое состояние;

*Если вы находитесь в состоянии паники, уныния, беспомощности или
безысходности*

*– обсудите это со своим близкими людьми, коллегами, психологом, с
людьми,*

которым вы доверяете;

*Планируйте свою деятельность с учётом своих физических, технических
и коммуникативных возможностей;*

*Поддерживайте в себе положительное отношение к процессу обучения
в каком бы формате оно не проходило;*



*Позитивное отношение к ситуации помогает повысить уверенность в своих силах и способность преодолеть возникшие трудности;
Найдите для себя плюсы дистанционного обучения – например - отсутствие траты времени на дорогу к учебному заведению;*

*Вспомните о своём хобби, возможно на которое вам раньше не хватало времени;
По мнению многих исследователей, одним из лучших способов психотерапии является творческая деятельность;*

*Не забывайте о физических нагрузках – это основа не только телесного здоровья, но и психологического;
Находите хотя бы один день в неделю для переключения себя от учебной или профессиональной деятельности на эффективный отдых;*

Получайте положительные эмоции – общение с приятными для вас людьми (доступными на этот период способами), чтение интересной литературы, посещение виртуальных экскурсий;

Самое важное :

это расслабляющие дыхательные упражнения;

Эффективными способы саморегуляции, повышающими общую стрессоустойчивость организма являются физические упражнения на мышечное напряжение и расслабление.



Помните о том, что в трудную минуту человек способен сам себе помочь, используя доступные ему ресурсы и естественные приёмы саморегуляции, например:

Приятные воспоминания о хороших и добрых событиях вашей жизни;

Просмотр семейных фотографий самостоятельно или с близкими;

Мысленное «купание» в солнечных лучах или любая другая визуализация, направленная на расслабление организма;



Всегда помните о том, что вы можете обратиться за помощью к окружающим:

Друзьям, близким людям;

Коллегам (одногоруппникам);

Руководству (классному руководителю);

Психологу;

Сотрудникам учебного заведения;

Постоянно повышайте свою психологическую грамотность и компетентность об окружающем нас мире.

Благодарю вас за
внимание! Желаю вам
успехов!
