

**ГАПОУ «Читинский педагогический колледж»**

The background of the page is a soft-focus image of numerous yellow smiley faces of various sizes. Some are in sharp focus, while others are blurred, creating a sense of depth and a positive, cheerful atmosphere. The smiley faces have simple black outlines for eyes and a curved line for a mouth.

**Методические рекомендации  
педагога - психолога  
для студентов в период самоизоляции**

**Чита, 2020**

## Уважаемые студенты!

Мы сейчас находимся в состоянии «информационного заражения», когда люди склонны разжигать тревогу друг в друге. Информация, поступающая от одних людей к другим, влияет на их психическое состояние, причём в негативную сторону - усиливает состояние тревоги. Поэтому первое, что нужно сделать, - это ограничить навязчивое посещение новостных ресурсов и чтение лент, и уделить большую часть времени себе, своим родным и близким.

Очевидно, что за последнее время наша **жизнь изменилась**: обучение стало дистанционным, родители работают из дома, с друзьями общаться возможно только через сеть. В подобной ситуации важно сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того, чтобы думать о лишениях. Есть несколько советов, которые помогут отнестись к создавшейся ситуации самоизоляции **серьёзно и с оптимизмом**.

1. Важно **соблюдать режим самоизоляции**, это поможет предотвратить заражение большего количества людей. Да, приходится сидеть дома, не ходить в колледж, секции, не встречаться с друзьями. Скучно..., НО... это пройдёт, и мы снова будем жить обычной жизнью. Например, в Китае, люди серьёзно отнеслись к самоизоляции и уже почти все заболевшие поправились, и новых случаев заражения почти нет. Поэтому сейчас необходимо набраться терпения.
2. Если тебя беспокоят и тревожат информация и новости, связанные с коронавирусом, то **тебе необходимо знать**:
  - Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет мала. Дети и подростки либо не болеют коронавирусом, либо переносят его в лёгкой форме.
  - Есть процедуры, которые помогут снизить вероятность заразиться: мыть руки, не трогать лицо, рот, глаза, перестать грызть ногти (если есть такая привычка).
  - Соблюдать режим: спать не меньше 8 часов, хорошо питаться (диеты исключаются), делать физические упражнения – всё это укрепит иммунитет.
3. Одно из лучших лекарств против скуки и тревоги – это **юмор**. Посмотри комедии, почитай весёлые книги или журналы, обрати внимание на забавные ролики в интернете, на которых люди показывают, как они с позитивом переживают ситуацию самоизоляции.
4. Ты можешь **продолжать общаться** с друзьями, одногруппниками и преподавателями через видеосвязь.
5. Займись хобби – рисуй, пиши фанфики, конструируй, приготовь новое блюдо, займись оригами, вышиванием, лепкой и т.д.

## **Рекомендации обучающимся по организации рабочего дня при дистанционном обучении**

1. Составьте план. Когда у вас есть расписание, к которому вы привыкли, мысль, что нужно по-другому организовать день, вызывает тревогу. Чтобы снять напряжение, представьте, что планируете не расписание обучения во время карантина и самоизоляции, а что-нибудь легкое. Например, свое день рождения. Какая самая частая ошибка в организации праздника? Правильно, стремление все успеть и реализовать за один день все идеи. С переходом в онлайн то же самое. Помните, что ваше время и ресурсы ограничены. Составьте список того, что нужно сделать обязательно, и того, что можно отложить. Оставьте время на самоанализ — подумайте, что получилось, а что требует корректировки.

2. Решите технические вопросы. Выберите привычное и удобное устройство. Проверьте, работает ли интернет. Убедитесь, что есть все необходимое для обучения онлайн.

3. Подготовьте учебный материал. Разложите учебники на день, скачайте необходимый материал, при необходимости и наличии возможности распечатайте их.

4. Придерживайтесь примерного расписания. Зафиксируйте учебное время. Оптимальное время - первая половина дня. Используйте расписание, которое предоставил колледж. Обязательная часть учебного дня - перемены между занятиями.

Долгое сидение за компьютером и отсутствие активности вредно для вас. Между занятиями устраивайте себе перерывы, встаньте, разомнитесь, сделайте простую зарядку, сделайте себе чай, попейте воды, поговорите с членами семьи, которые дома или с друзьями по телефону. План работы должен быть гибким. Поделите учебный материал на обязательный и дополнительный.

5. Установите сроки выполнения заданий и старайтесь их придерживаться. Распределите что нужно сделать сегодня, что можно отложить на завтра. Объемные задания разбейте на две части: утром делаем аудиторную работу, вечером домашнюю.

6. Помните о преимуществах дистанционного обучения. Переход на удаленный формат - время, когда вы пользуетесь новыми ресурсами и инструментами, открываете для себя возможности и пути решения проблем. Вы улучшаете свои навыки работы с компьютером, текстовыми и медиа файлами, сетью Интернет, электронной почтой и др. Это повышает вашу информационную компетентность и очень пригодится вам в будущем!

Если вам трудно, ничего не получается, вы запутались в платформах для дистанционного обучения, инструментах работы, сделайте паузу, задайте вопрос компетентным людям, учителю в доступной для связи форме.

Да, нужно время на адаптацию, но у вас появится новый опыт, который понадобится, когда карантин закончится.

## **Важные советы**

### **1. Сосредоточьтесь на привычных делах**

Информационный поток увеличивает напряжение, а сосредоточение на привычных делах - снижает его, да еще и позволяет не накапливать дела на будущее. Сосредоточиваться нужно не на том, что сейчас затруднительно, недоступно или непредсказуемо, а, наоборот, на том, что можно и хорошо было бы сделать.

### **2. Фильтруйте и дозируйте информацию**

Не отслеживайте постоянно сообщения в СМИ, ограничивайте время, посвященное коронавирусу (10-30 минут в определенное время дня). Обращайте внимание на позитивные изменения в мире.

### **3. Следите за мыслями**

Оценивайте свои тревожные мысли на предмет их полезности и продуктивности; разделяйте, что вы можете сделать конструктивно, а что является пустой тратой времени и сил. Вы можете контролировать некоторые важные вещи из разряда гигиены и образа жизни (мытьё рук, питание, физические упражнения, сокращение выходов в общественные места, выполнение учебных заданий), и именно на это стоит направлять свое внимание. Глобальное беспокойство и просчеты возможных негативных сценариев являются «пустыми усилиями» и напрасной тратой сил с повышением уровня стресса.

### **4. Делитесь своими переживаниями**

Обсуждайте свои мысли и чувства с близкими людьми или друзьями. Делитесь не только негативными переживаниями, но и тем как вы справляетесь с трудностями, что или кто вам в этом помогает.

### **5. Работайте с чувствами**

Если все же тревога и растерянность возвращаются, напоминайте себе, что это нормально, важно только не «подключаться» глубоко к этим чувствам, а возвращаться к текущим разным осмысленным делам по намеченному заранее графику. Лучше представьте тревожные мысли как облака, проплывающие по небу. Сосредоточьтесь на делах более полезных и важных.

### **6. Проводите время с пользой**

Можно составить чек-лист (план на день) или прописать цели, которые вы хотите достичь. Время – это большая ценность и то, на что ты его потратишь, будет зависеть твое будущее.

Исходя из вышеизложенного материала, предлагаем использовать методы релаксации для сохранения психического здоровья и снятия стресса.

## **Методы релаксации**

Релаксация - произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Бывает непроизвольной (расслабленность при отходе ко сну) и произвольной, вызываемой путем принятия спокойной позы, представления состояний обычно соответствующих покою, расслабления мышц.

**Управление дыханием** - это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, т.е. релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

**Упражнение 1.** Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна). На следующие четыре счета проводится задержка дыхания, затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

**Упражнение 2.** Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см. висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыбалась.

**Упражнения на релаксацию, связанные с управлением тонусом мышц, движением.** Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Поскольку добиться полного расслабления всех мышц не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

**Упражнение 1.** Сядьте удобно, закройте глаза; дышите глубоко и медленно; пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног и найдите места наибольшего напряжения (рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот); постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов, делайте это на выдохе; сделайте так несколько раз. В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы - удивления, радости).

**Упражнения на релаксацию, связанные с использованием образов.** Наши образы имеют над нами магическую силу. Они могут вызывать совершенно различные состояния - от вялого безразличия до максимальной включенности, от горькой печали до безудержной радости, от полного расслабления до мобилизации всех сил.

Для каждого человека важно найти тот образ, который наилучшим образом вызывает нужное состояние. Достичь расслабления помогают такие образы: А. Вы нежитесь на мягкой перине, которая идеальным образом повторяет изгибы вашего тела;

Б. Вы покачиваетесь на пушистом облачке, которое мягко обволакивает ваше тело;

В. Вы находитесь в теплой ванне, приятное спокойствие просачивается в ваше тело. Рекомендуйте данные упражнения своим родным и близким, если они испытывают чувство тревоги и напряжения. В качестве музыки для релаксации можно использовать звуки природы.



**ПОМНИТЕ, что вы всегда можете получить профессиональную психологическую помощь, позвонив на ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ!**

- Общероссийский телефон доверия 8-800-2000-122  
[www.telefon-doveria.ru](http://www.telefon-doveria.ru)  
Телефон доверия Забайкальского края 40-14-83 сайт – <http://chita-doverie.ru>.
- Кризисная служба 8914-800-54-96
- Психолог ГАПОУ «Читинский педагогический колледж» Юдина Екатерина Анатольевна.  
Тел. 8-924-505-84-00

**Полезные ресурсы:**

- <https://zen.yandex.ru/> Дома нескучно
  - <https://vk.com/centrmetafora>
  - <https://vk.com/derzhivishnya>
- <https://you-change.online/>- Психологические тренинги онлайн

***Береги своё здоровье!***

