

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ
СТУДЕНТОВ И СОТРУДНИКОВ КОЛЛЕДЖА В
УСЛОВИЯХ СМОИЗОЛЯЦИИ**

Для студентов

С одной стороны, молодым труднее оставаться дома. С другой, они с детства включены в виртуальность, и им легче дистанционная работа, чем их родителям. С третьей, в несколько раз увеличился объём работы, особенно для тех, кто в аудиториях особой активности не проявлял.

Основные трудности при дистанционной учёбе следующие:

- иллюзия избыточности времени. Задания требуют больше времени и усилий, чем поначалу кажется;
- блуждания по интернету, которые отнимают неопределённое время;
- отсроченность обратной связи с преподавателями.



Рекомендации, выполнение которых позволит вовремя сдавать контрольные и усвоить материал глубже, чем в аудитории:

- Составьте для себя режим дня. Придерживайтесь этого распорядка, но без фанатизма. Если он сбился, не ругайте себя чрезмерно. Просто возвращайтесь к нему.
- Распланируйте 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. 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.
- Делайте перерывы ДО того, как устали, и в перерывах – физические упражнения. Тогда голова будет работать лучше, и всё получаться быстрее.
- Отключайте уведомления соцсетей и вообще всё, что отвлекает.
- Поощряйте себя за каждое выполненное задание. Отправили контрольную – можно съесть шоколадку.
- Организуйте себе 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. И не садитесь работать в пижаме – труднее будет собраться.
- Если совсем лениво делать задание полностью, наметьте его посильную часть и сделайте её. Потом будет жалко бросать.
- Если вы не выполнили что-то из намеченного, перенесите его на следующий день, и не сильно себя ругайте за это. Лучше хвалите за то, что Вам все-таки удалось сделать сегодня!

Для преподавателей

У преподавателей свои сложности:

- гораздо большее время, проводимое за компьютером – это влияет и на физическое, и на психологическое состояние. Особенно при самоизоляции;
- нарушенность имевшихся семестровых планов – например, неизбежное отодвигание работы с дипломниками;
- необходимость придумывания новых форм взаимодействия со студентами, вне непосредственного контакта;
- утомительная отчетность, отвлекающая от студентов.

Всё это создаёт большое психоэмоциональное напряжение. А это напряжение можно заставить работать на своё развитие. Для этого **следующие рекомендации:**

- Расставляйте приоритеты. Это особенно важно сейчас, когда обрушивается лавина новых срочных требований и ценных указаний, выполнить которые желательно «ещё вчера». Для этого удобен известный метод разделения дел на важные и не важные, а также срочные и менее срочные. Получается четыре категории, чётко указывающие приоритеты.
- Установите оптимальный для себя режим чередования работы за компьютером и физической активности. Например, 50/10 минут. Обязательно растягивайте шею и плечи, делайте наклоны. Гимнастика для глаз позволит отодвинуть наступление усталости – именно с глазных мышц мы начинаем её чувствовать.
- Найдите оптимальную позу, при которой меньше всего потом болит спина, и придерживайтесь её. Некоторые прикрепляют на монитор напоминания типа «Выпрямись»!
- Отмечайте, как сокращается время, например, проверки контрольных одной и той же группы. Это будет напоминать о том, что процесс адаптации таки идёт.

Уважаемые студенты и сотрудники колледжа, если вы хотите выявить уровень тревожности и узнать способы ее преодоления, то вы можете пройти онлайн-тест:

<https://testometrika.com/depression-and-stress/the-level-of-anxiety/>



Будьте счастливы и здоровы!

Психолог Щербинина Д.М.