

Уважаемые учащиеся!

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, в школах ввели удаленную форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом.

Ниже - несколько советов психологов, которые помогут не упасть духом и не поддаться тревоге и в то же время отнестись к ситуации серьезно.

- ✚ При дистанционном обучении, обучение нужно начинать, осознавая конечную цель (к чему я хочу в итоге прийти).
- ✚ Обучение вне стен школы предполагает самоконтроль, а отсутствие самоконтроля сведет на нет все ожидаемые результаты. Поэтому рекомендуют **создать нужную атмосферу посредством организации полноценного учебного места.**
- ✚ В данном случае записная книжка или ежедневник просто необходим. Приучите себя заглядывать в него каждый день, записывайте туда все, что нужно, **планируйте свой день и сам процесс обучения.**
- ✚ Как только вы почувствовали, что определенная тема очень хорошо уложилась в голове, **отличным приемом окончательно закрепить материал будет помогать тем, кто не справляется.** Благодаря тому, что вы будете кому-то объяснять что-то по несколько раз, вы и сами лишней раз все повторите и, возможно, до конца поймете что-то, что восприняли более поверхностно.
- ✚ То, что вы работаете дистанционно, не означает, что перемена вам не нужна. **Правильно планируйте время для отдыха.**
- ✚ Если ты большую часть дня отслеживаешь все новостные ленты, это только усиливает твое беспокойство и тревогу. **Лучше поменять тактику,** выбрать 1-2 ресурса, которым ты или твои родители больше всего доверяют, и уделять этой новости 10 минут утром и 10 минут вечером.
- ✚ Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями. Скучно..., но... Очень важно, чтобы ты понимал, сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам про зомби; наоборот, нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей. **Нам придется набраться терпения.**
- ✚ Если же тревожные мысли постоянно атакуют тебя, помни, что тревога - это не опасно, тебе не нужно думать о каждой тревожной мысли. Представь их как проплывающие по небу облака и **попробуй сосредоточиться на своих делах, более приятных или важных.**

- ✚ Если все же тревога и растерянность возвращаются, напоминайте себе, что это нормально, **важно только не поддаваться глубоко этим чувствам**, а возвращаться к текущим разным осмысленным делам по намеченному заранее графику.
- ✚ **Чередуйте умственный и физический труд** для снятия напряжения.
- ✚ **Найдите свои сильные стороны** (они точно есть!) и используйте их на благо себе.
- ✚ **Не разрешайте себе отлынивать, ни в коем случае не позволяйте себе лениться.** У вас есть четкое расписание, следуйте ему, и у вас обязательно все получится.

Учитесь управлять своей жизнью, ставьте цели и эффективно достигайте их.

