

Рекомендации от педагога-психолога студентам, обучающимся дистанционно

При дистанционном обучении, обучение нужно начинать, осознавая конечную цель. Непривычный формат обучения — это дополнительный стресс.

Ваша семья должна не отвлекать вас и понимать, что вы занимаетесь. Будьте готовы к тому, что первое время новый формат обучения может показаться утомительным. Мотивируйте себя, представляя конечный результат.

Вам придется учить материал, писать контрольные и тесты, сдавать дифференцированные зачеты. Все это очень серьезно, поэтому, если вы не будете полностью отдаваться изучению того или иного предмета, значит, и не добьетесь в этом деле успеха.

То, что вы работаете дистанционно, не означает, что перемена вам не нужна. Правильно планируйте время для отдыха. Быстро отдохнуть помогают упражнения аутотренинга, они легко ищутся через поисковик и их просто освоить. За неделю освоите базовые упражнения, это уже будет очень хорошее подспорье. Совсем без такого отдыха между занятиями работать в первое время будет сложновато.

Полезно ставить рядом с монитором что-то красивое и приятное глазу. Вы можете с большим удовольствием заниматься, развалившись в большом кресле, но я бы все же посоветовала создать нужную атмосферу посредством организации полноценного учебного места. Обучение вне стен техникума предполагает самоконтроль, а отсутствие самоконтроля сведет на нет все ожидаемые результаты.

Если вокруг крутится огромное количество раздражителей, значит, нужно этот вопрос как-то решать. Как бы вы ни старались, сосредоточиться не получится, а ведь это невероятно важно.

Максимально сосредоточьтесь на учебе, выключите все устройства, отключите все оповещающие службы, можно даже воспользоваться специальной программой, которая блокирует на время доступ к тем ресурсам, на которые вы чаще всего отвлекаетесь.

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.

Не разрешайте себе отлынивать, ни в коем случае не позволяйте себе лениться. У вас есть четкое расписание, которое всегда размещено на сайте техникума, следуйте ему, и у вас обязательно все получится. Учитесь управлять своей жизнью, ставьте цели и эффективно достигайте их.



Упражнения для снятия эмоционального напряжения и развитию познавательных процессов:

- ***Перекрёстные движения.*** Одновременно с правой рукой двигается левая нога, совершаются движения глазами во все стороны.
- ***Шапка для размышлений.*** Мягко завернуть уши от верхней точки до мочки 3 раза, петь или говорить (услышать резонирующий звук своего голоса).
- ***Качание головой.*** Уронить голову вперёд, позволяя ей медленно качаться из стороны в сторону, при помощи дыхания уходит напряжение. Подбородок вычерчивает изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи.
- ***Качание икр.*** Взяться за спинку стула впереди себя, выставить вперёд правую ногу и медленно сгибать её в колене. Левая нога остаётся сзади

вытянутой. Затем сделать наклон вперёд, выдохнуть и прижать пятку левой ноги к полу. После этого приподнять её, выпрямиться и сделать глубокий вдох. Повторить 3 раза, меняя ноги.

- **Свеча.** Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

Для обращения за консультацией вам необходимо позвонить по номеру 89041942263 либо написать по WhatsApp, Viber, или электронной почте PIVOVAROVA82.82@MAIL.RU - Пивоварова Марина Олеговна.

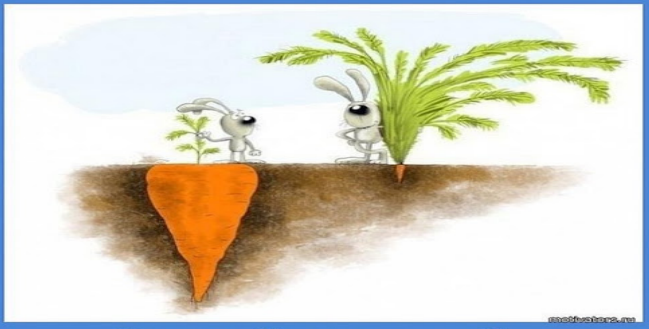
А так же Вам доступен

**Единый Общероссийский телефон
доверия для детей, подростков и их
родителей**

8-800-2000-122

**работает во всех регионах
Российской Федерации
Подробная информация
на сайте telefon-doveria.ru**





Сохраняйте веру в себя,
даже когда никто в вас не верит.