

Психологические рекомендации для учащихся, на период дистанционного обучения и самоизоляции.

В связи с последними событиями наш уклад жизни несколько поменялся: наше перемещение ограничили, и мы вынуждены находиться дома, осуществлён переход на дистанционное обучение, слухов и новостей немислимое количество и содержание их такое, что вызывает в основном тревогу. Все это в сумме и по отдельности может повлечь за собой ряд проблем, с которыми не всегда есть силы справиться. Но выход есть всегда.

Самоизоляция.

В условиях самоизоляции встает несколько проблем:

1. Скука, или незнание, чем себя занять.
2. Не возможность избавиться от негатива привычными способами.
3. Ссоры с семьей.

Скука. Одна из самых частых жалоб в период самоизоляции — это незнание, чем себя занять. Кажется, вот он отдых, отучился уроки и можно расслабиться. Но бывает очень скучно. Есть смысл посмотреть список бесплатных ресурсов, которые предоставили на период карантина различные сайты, можно получить новые знания в игровой форме.

Кроме того, можно заняться спортом, поиграть во что-то с семьей. Собрать пазлы, попробовать себя в искусстве и креативности, поиграть в монополию, твистор, шахматы и другие игры.

Негатив. Следующей проблемой самоизоляции, является невозможность выплеснуть негатив привычными способами. Если раньше, у вас была целая палитра таких способов: прогуляться по улице или по парку, или выплеснуть негатив занимаясь спортом и другие, то сейчас многие из привычных методов недоступны, из-за чего копится раздражение, что часто приводит или к ссорам в семье или другим негативным последствиям.

Вот несколько способов, помогающих разрядить нервное напряжение:

Способ №1. «Открытое письмо»

Возьмите ручку, или карандаш, лист бумаги и в течении 20 минут записывайте все, что придет в голову, негатив, позитив все свои мысли. Пишите от своего лица. (Мне не нравится..., Меня раздражает..., Мне хочется... и т.д.) Сначала это тяжело, но с каждым предложением становится все легче. Кроме эмоционального облегчения, эта техника является отличным генератором идей и инсайтов. Одним из вариантов этой техники предполагает вместо ручки и бумаги - диктофон, но тогда нужно место где вас никто не услышит.

Способ №2. «Рисунок негатива»

Понадобятся лист бумаги, карандаш или карандаши. Нарисуйте ситуацию, которая вас раздражает, свою реакцию на нее, можно даже оформить в виде комикса на котором будут проявлены все ваши действия, которые вы хотели бы сделать, или слова, которые вы хотели бы сказать. Рисуйте до тех пор, пока не поймете, что рисовать больше нечего, внимательно посмотрите рисунок, а дальше разорвите его на мелкие кусочки и выкиньте.

Также хорошо помогают различные дыхательные техники и спорт, но тут просто кому что нравится.

Ссоры. Еще одной проблемой являются ссоры, которые возникают из-за вышеописанных проблем и других факторов.

Каждому человеку нужно время для себя. Хорошо, если есть свое личное пространство, рабочее место, или место только твое, где можно побыть наедине с собой, уделить себе время, подумать, почитать книгу, поухаживать за собой. Хорошо, если это отдельная комната, ну или хотя бы какая-то часть комнаты.

Есть смысл установить правило, что час в день у всех есть личное время, когда никто никого не трогает, за исключением каких-либо форс-мажорных обстоятельств.

Также, на период самоизоляции, есть смысл установить запрет на выяснение отношений в семье. Это поможет: во-первых, научиться принимать близких такими, какие они есть, во-вторых, снизит количество скандалов, а значит стресса.

Еще есть смысл привлекать домочадцев к совместной деятельности. Поиграйте во что-то вместе, приобщитесь к семейным делам, уборке, приготовлению пищи, стирке и т.д.

Учеба

Если, приходя на в школу мозг настраивался на учебу в силу привычки, то дома это намного сложнее. Учась из дома бывает сложно даже начать, слишком много отвлекающих фактов. Появляется прокрастинация – желание отложить учебу на позже, особенно, если заданий много. Вот несколько советов, которые помогут справиться:

1. Создайте себе учебное место, где вы только учитесь. Желательно также выбрать одно и то же время, когда начинать учебу.
2. Придумайте себе ритуалы, допустим прослушать определенную музыку, или почитать что-то по теме.
3. Если заданий много, разбейте работу над ними на небольшие части, и за исполнение каждой из них награждайте, себя отдыхом. Пропорция должна быть $3\frac{3}{4}$ работы на $1\frac{1}{4}$ отдыха. То есть если вы подряд работали 45 минут, то 15 минут можно отдохнуть, поить чай и т.д.

Тревога

В свете последних событий, общий фон тревоги людей значительно подскочил. Новостные ленты пестрят слухами один страшнее другого. Всем известный вирус, нехватка продуктов, экономические проблемы и многое другое. Человеческий ресурс не бесконечен, но тревога основана на страхе, а страх можно контролировать.

Во-первых, сядьте и оговорите свои страхи с родителями, спросите их совета, узнайте, как они справляются.

Во-вторых узнайте, что надо делать методы профилактики: мытье рук после выхода из дома, и перед едой, хороший сон не менее 8 часов, использование антисептиков, правильное и обильное питание, при выходе на улицу одевать маску и перчатки. Все это поможет уберечься от вирусов и сделает организм менее восприимчивым к ним.

Если тревога уже овладела вами, то надо принять состояние «здесь и сейчас»: я сейчас нахожусь дома, пью чай, я здоров(а), со мной моя семья которая поддерживает меня.

Также, от тревоги помогают различные раскраски и мандалы для раскрашивания.