

Рекомендации от педагога-психолога, студентам, обучающимся дистанционно

При дистанционном обучении, обучение нужно начинать, осознавая конечную цель.

Непривычный формат обучения — это дополнительный стресс.

Будьте готовы к тому, что первое время новый формат обучения может показаться утомительным. Мотивируйте себя, представляя конечный результат и у Вас все получится! 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 и обучения. Перерывы Вам необходимы, делая их придерживайтесь следующих рекомендаций. Быстро отдохнуть поможет Вам аутогенная релаксация. Слово «аутогенная» означает, что сила исходит изнутри, то есть это некая форма самовнушения. При помощи этой техники вы используете как визуальные образы, так и осознанность тела и его ощущений, чтобы снизить стресс.

Выделяют всего шесть ключевых упражнений:

1. Мышечное расслабление, которое становится возможным благодаря повторениям таких фраз как «Моя правая рука становится тяжелой». Подобным же образом можно «обращаться» и к другим конечностям своего тела.
2. Пассивная концентрация, при которой человек фокусируется на чувстве тепла, выражается фразой «Моя рука становится теплой».
3. Инициирование сердечной активности: «Мое сердце спокойно».
4. Пассивная концентрация на дыхании при помощи повторения фразы «Я дышу спокойно».
5. Сосредоточение на тепле в области брюшной полости: «Мое солнечное сплетение несет тепло».
6. Пассивная концентрация на прохладе, исходящей из области черепа: «Мой лоб прохладный».

Прогрессивное расслабление мышц

При помощи этой техники релаксации вы фокусируетесь на медленном напряжении, а затем расслабляете каждую группу мышц.

Методика помогает буквально увидеть разницу между напряжением и расслабленностью, что благоприятно сказывается на настроении в том числе и потому, что возвращает нас в текущий момент времени. Суть упражнения в том, чтобы последовательно напрягать и расслаблять следующие участки своего тела в течение 10-20 секунд: плечи, живот, ноги, руки, лоб, глаза (зажмуривание), шея. При помощи этой техники уходят мышечные зажимы и вы расслабляете полностью все тело.

Визуализация

Здесь вы создаете в голове мысленные образы, чтобы совершить виртуальное путешествие в спокойное место. Чтобы расслабиться, задействуйте как можно больше чувств. Например, если представляете себя на берегу океана, фокусируйтесь на звуках, запахах и даже на телесных и вкусовых ощущениях. Вы можете закрыть глаза, сесть в тихом месте, ослабить плотную одежду и сосредоточиться на своем дыхании. Стремитесь сфокусироваться на настоящем моменте и думать о хорошем.

Диафрагмальное дыхание

Каждый день вы вдыхаете и выдыхаете несколько десятков тысяч раз, но будете удивлены, узнав, что зачастую делаете это неправильно. Диафрагмальное дыхание также называется абдоминальным или дыханием живота — именно это и есть природный, естественный процесс. Во время стресса ваша грудь сжимается, а дыхание становится мелким и быстрым. Называется оно грудным. Это хороший индикатор того, что нужно сознательно изменить ситуацию. Дыхание при помощи грудной клетки вызывает реакцию состояние полной боеготовности: сердечный ритм и кровяное давление повышаются, кровь направляется в сторону мозга и мышц, высвобождаются гормоны стресса. Это все хорошо, если вам что-то физически угрожает, но если речь идет о, скажем, публичном выступлении, такая реакция не имеет никакого смысла.

Поэтому: - Сядьте или лягте удобно.

- Перенесите одну руку на живот, а вторую на грудь.

- Медленно выдохните через рот.

- Затем медленно вдохните через нос, концентрируясь на том, чтобы живот поднимался выше грудной клетки.

Упражнение «Хлест руками по спине»

«Хлест руками по спине - упражнение, вызывающее взрывной эффект раскрепощения. Уже через 30-60 секунд голова проясняется, происходит прилив энергии и уверенности в себе, хочется ходить прямо, расправив плечи, появляется готовность к совершению ранее «неподъемных» действий! Чувствуется освобождение в шейно-плечевом поясе, хочется работать! В основе упражнения - инстинктивное похлопывание руками, которое человек совершает рефлекторно, например, для согревания на морозе. Если присмотреться – люди на морозе прихлопывают по плечам руками, притоптывая синхронно с этим ногами. При этом частота этих повторяемых движений тем выше, чем выше напряжение от мороза. Хлест руками по спине выполняется от 30 секунд до 1 минуты. Руки надо бросать за плечи свободно! Руки - как плети! Надо не двигать ими, а именно свободно бросать. Необходимо далеко закинуть руки за плечи так, чтобы ладошки свободно хлопали за плечами, издавая характерный звук шлепка. При этом голова свободно двигается на расслабленной шее по удобной для вас траектории с частотой, синхронной похлопываниям.

В этом упражнении – 3 в 1.

Во-первых, при хлесте происходит схождение и расхождение верхушек легких, и кровь лучше обогащается кислородом. А это еще больше повышает эффективность работы мозга.

Во-вторых, происходит раскрепощение шейно-грудного отдела, освобождение тела и сознания от блоков, улучшение кровообращения мозга. И, наконец, что самое главное – частота движений синхронна уровню текущего напряжения, которое зависит от проблем, которые вы решаете в данный момент.

Итак, вы просто встаете и начинаете «хлестать» себя по плечам, думая о проблемной ситуации. По мере выполнения упражнения, уменьшается психологическое и физическое напряжение.

За неделю освоите базовые упражнения, это уже будет очень хорошее подспорье. Совсем без такого отдыха между занятиями работать в первое

время будет не просто, так как это требует осознания «Зоны личной ответственности». Но это все преодолимо и у Вас все получится!

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.

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 нескольку раз, вы и сами лишней раз все повторите и, возможно, до конца поймете что-то, что восприняли более поверхностно.

Разнообразие методов получения информации благотворно сказывается на ее усвояемости. Постоянно проверяйте, что и когда подверглось изменениям. Так как в процессе дистанционного обучения, скорее всего, вас никто не будет уведомлять лично.

Не разрешайте себе расслабляться в понимании: «Сделаю позже», ни в коем случае не позволяйте себе лениться. Составьте себе четкий распорядок выполнения заданий учебного процесса. В помощь к этим требованиям у вас есть четкое расписание, следуйте ему, и у вас обязательно все получится. Учитесь управлять своей жизнью, ставьте цели и эффективно достигайте их.

Успехов Вам в дистанционном обучении!

Рекомендации психолога во время дистанционного обучения

Рекомендации психолога для всех, кто столкнулся с трудностями во время дистанционного обучения

Для большинства из нас процесс дистанционного обучения сопряжён с серьёзными изменениями образа жизни и распорядка дня. Эти факторы способны оказать дополнительную нагрузку на психику как студентов, так и преподавателей.

Для повышения уровня стрессоустойчивости и адаптации к условиям дистанционного образования предлагаю вам следующие психологические рекомендации:

Осознайте и проанализируйте своё психологическое состояние;

Если вы находитесь в состоянии паники, уныния, беспомощности или безысходности - обсудите это со своим близкими людьми, коллегами, психологом, с людьми, которым вы доверяете;

Побеседуйте по беспокоящему вас вопросу со специалистами; Планируйте свою деятельность с учётом своих физических, технических и коммуникативных возможностей;

Поддерживайте в себе положительное отношение к процессу обучения, в каком бы формате оно не проходило;

Позитивное отношение к ситуации помогает повысить уверенность в своих силах и способность преодолеть возникшие трудности;

Найдите для себя плюсы дистанционного обучения - например - отсутствие траты времени на дорогу к учебному заведению;

Вспомните о своём хобби, возможно на которое вам раньше не хватало времени; По мнению многих исследователей, одним из лучших способов психотерапии является творческая деятельность;

Не забывайте о физических нагрузках - это основа не только телесного здоровья, но и психологического;

Находите хотя бы один день в неделю для переключения себя от учебной или профессиональной деятельности на эффективный отдых; Получайте положительные эмоции - общение с приятными для вас людьми (доступными на этот период способами), чтение интересной литературы, посещение виртуальных экскурсий;

Помните о способах расслабления (релаксации)

Самое важное - это расслабляющие дыхательные упражнения;

Эффективными способами саморегуляции, повышающими общую стрессоустойчивость организма являются физические упражнения на мышечное напряжение и расслабление.

Помните о том, что в трудную минуту человек способен сам себе помочь, используя доступные ему ресурсы и естественные приёмы саморегуляции, например:

Приятные воспоминания о хороших и добрых событиях вашей жизни;
Просмотр семейных фотографий самостоятельно или с близкими;
Мысленное «купание» в солнечных лучах или любая другая визуализация, направленная на расслабление организма;

Всегда помните о том, что вы можете обратиться за помощью к окружающим:

Друзьям, близким людям

Коллегам (одногоруппникам);

Руководству (классному руководителю);

Психологу;

Сотрудникам учебного заведения;

Специальным службам;

Постоянно повышайте свою психологическую грамотность и компетентность об окружающем нас мире.