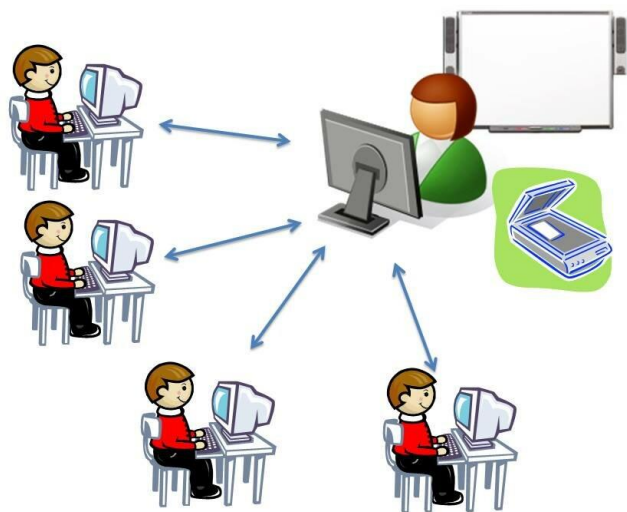


## *Психологические рекомендации ученикам*

### *по преодолению стресса в условиях дистанционного обучения.*



Коронавирус, карантин, самоизоляция, дистанционное обучение в школе - эти, еще месяц назад, малознакомые слова неожиданно вошли в нашу жизнь, резко изменили ее привычный ход и вызывали много тревожных переживаний.

Тревоги много у всех - и у учеников, и у родителей, и у педагогов!

Тревоги много обо всем - как защитить себя и близких от заражения, как прожить месяц, не выходя из дома, как освоить школьную программу, завершить учебный

год, как сдавать выпускные экзамены?!

Тревоги много - просто потому что никто из нас ни разу не оказывался в такой ситуации и не очень хорошо понимает, что делать.

Но из того, что точно надо делать - это быть дома и учиться дистанционно.

А начинать всегда сложно и тревожно. Именно поэтому предлагаю несколько рекомендаций по самоорганизации детей (и родителей) в режиме дистанционного обучения.

При дистанционном обучении очень востребованным становится формирование способности к самоорганизации в учебной, профессиональной деятельности, и способности к самоизменению (адаптация).

Адаптация – это привыкание и приспособливание человека к новым условиям, в данной ситуации – обучающихся и педагогов – к длительному периоду дистанционного обучения.

Под самоорганизацией (саморегуляцией) понимается сознательная работа обучаемого над собой в целях совершенствования познавательных, практических, эмоциональных, нравственных и волевых способностей и черт характера, а не только средство достижения частных целей обучения.

Самоорганизация – это:

- возможность добиться максимального эффекта при наименьших
- затратах энергии, времени, материалов;

- правильное использование времени с наибольшим результатом;
- ясное представление цели, смысла, порядка выполнения, приоритетов работы.

Научиться самоорганизации в учении означает:

- сформировать и поддерживать в себе настрой на самоорганизацию учения, самосовершенствование, развитие своих способностей;
- научиться понимать и принимать сформулированную преподавателем задачу, выражать к ней свое отношение; доопределять и переопределять ее для себя; самостоятельно ставить перед собой задачу, видеть проблемы;
- научиться систематизировать получаемые знания, находить порядок в беспорядке, видеть частное глазами всеобщего, принципиального, и наоборот – видеть конкретное в общем;
- уметь преобразовывать учебный материал: составлять план, сравнивать, моделировать, добавлять, критически перерабатывать, представлять в удобной для себя форме, находить основания для классификации и классифицировать;
- видеть альтернативу решения.

Понятия «адаптация» и «самоорганизация» в русле дистанционного обучения очень тесно связаны между собой. От самоорганизации ученика в дистанционном обучении зависит время адаптации, т.е. насколько быстро обучающийся сможет адаптироваться к изменившимся условиям. И, наоборот, успешность адаптации влияет на самоорганизацию (саморегуляцию), а значит – на учебные результаты.

Формирование навыков самоорганизации и адаптации Практические рекомендации (по Велькову А.И.)

1. Как рационально распределить силы во время занятий. Если:

- замечаешь, что работа лучше дается только вначале;
- чувствуешь, что первый порыв облегчает усвоение и восприятие;
- знаешь, что подъем работоспособности длится недолго и наступает быстрая утомляемость.

То:

- наиболее трудную работу делай вначале;
- не теряй вначале ни минуты на то, что можешь легко сделать и
- после;
- все необходимое для работы приготовь заранее;

- посторонние, но значимые мысли, приходящие в процессе работы, просто фиксируй, возвращаясь к ним после;
- постепенно переходи от трудного, непонятного, неинтересного к легкому, понятному, интересному.

Если:

- замечаешь, что вначале работа как-то не клеится;
- чувствуешь вначале сонливость, даже если хорошо выспался;
- наиболее интенсивно выполняешь вторую половину работы;
- лучше всего работается в конце.

То:

- вначале делай легкую работу;
- вначале сделай всю подготовительную работу;
- вначале делай более «двигательную» работу (записывай, черти, подсчитывай);
- постепенно переходи от легкого, интересного к трудному, неинтересному.

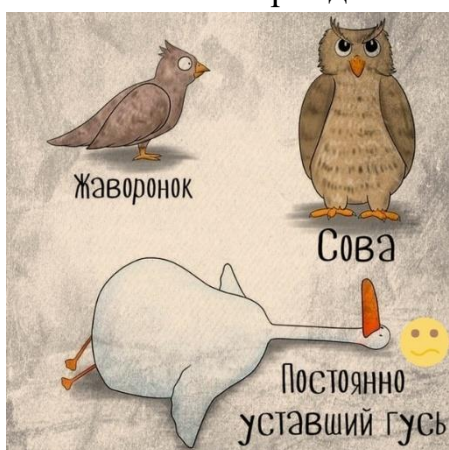
## 2. Как повысить свою работоспособность.

- ✓ Определите тип своего естественного ритма (пик работоспособности): «жаворонок» (продуктивное утро, быстрая утомляемость во второй половине дня) или «сова» (стабильный полдень, продуктивный вечер).
- ✓ Не работайте вопреки своему естественному дневному ритму, а используйте эти закономерности в своем распорядке дня.
- ✓ Откажитесь от употребления чая, кофе, никотина, медикаментов и т.п. в качестве стимулятора при отклонениях от индивидуальной нормы графика работоспособности.
- ✓ Определите свой индивидуальный дневной ритм, постройте свою «кривую работоспособности» на основе самонаблюдений.
- ✓ В соответствии с колебаниями работоспособности чередуйте тяжелую и легкую, важную и несущественную работу.
- ✓ Ежедневно делайте физические или психокинезиологические упражнения для поддержания работоспособности.
- ✓ Помните, что качество выполнения работы зависит от работоспособности.



## 3. Гигиена умственного труда.

- ✓ Оптимально варьируйте труд с отдыхом.
- ✓ Не переутомляйтесь.
- ✓ Отдыхайте разумно.
- ✓ Отдыхайте регулярно в специально установленные дни.
- ✓ Делайте перерыв - полчаса полного отдыха.
- ✓ Правильно распределяйте умственную и физическую нагрузку.
- ✓ Не работайте в один присест, работайте систематически, регулярно, периодически.



- ✓ Соблюдайте привычный темп работы.
- ✓ Перерывы не делайте слишком часто.
- ✓ Не поддавайтесь ложной усталости.
- ✓ Помните о том, что «утро вечера мудренее».
- ✓ Не занимайтесь слишком долго одним и тем же.
- ✓ Начинайте работу только после четкого определения цели и пользы.
- ✓ Рационально и аккуратно питайтесь.
- ✓ Берегите зрение (гимнастика для глаз полезна при длительной работе за компьютером).

#### 4. Как рационально использовать время.

- ✓ В начале каждого дня в специально отведенное время планируйте необходимую работу.
- ✓ Заведите специальный календарь для планирования.
- ✓ Проводите временной анализ своего дня, находите резервы.
- ✓ Старайтесь заниматься только одним делом, пока не завершите его.
- ✓ Читайте, смотрите, слушайте только самое необходимое.
- ✓ Работая с информационным источником, не откладывайте его в сторону, пока не примете решение и не сделаете что-либо.
- ✓ Записывайте данные обещания и события, которые надо запомнить.
- ✓ Когда вам нужна тишина, скажите об этом окружающим.
- ✓ Никогда не теряйте первый час своего рабочего времени.
- ✓ Определите пик энергии для своего рабочего дня и решайте самые сложные проблемы именно в это время.
- ✓ Почувствовав усталость, сделайте перерыв.
- ✓ Сразу вычеркивайте из своего календарного планирования пункты, которые выполнили.



- ✓ Все необходимые вещи кладите на одно и то же место.
- ✓ Существует правило «80/20»: 80% результатов получается с помощью 20% усилий (принцип Парето). Тратьте большую часть времени на эти 20% усилий.

И, наконец, не забывайте, что результат дистанционного обучения напрямую зависит от вашей способности к самоорганизации! Впереди у вас не месяц каникул, а месяц обучения, просто в необычной форме.

Перед тем, как начать что-то новое всегда волнительно и тревожно. И есть один способ справиться с этим состоянием – начать!

Дорогие ученики, начинайте учиться в новом, интересном формате!

И, конечно, берегите себя и будьте здоровы!

Источники: <http://цртдюгрязи.рф/>