

Как студентам провести время самоизоляции с пользой

Всем нам – и взрослым, и детям – сегодня нужно учиться жить в новой реальности. За последнее время жизнь здорово изменилась, в учебных заведениях введена дистанционная форма обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую. Каждому придется привыкать находиться длительное время дома, а это может быть совсем непросто.

Очень важно сегодня соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не ходить в колледж, не встречаться с друзьями. Скучно..., но... Очень важно понимать смысл того, о чём нас просят: меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей. В этом случае нам придется набраться терпения.

Разумная самоизоляция – это не так сложно! Скучновато, но не сложно. 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.

Дистанционное обучение – серьезный вызов для детей и родителей, жесткий тест на степень самостоятельности и ответственности детей, на умение организовывать свою жизнь и управлять ею, на сформированность умения учиться и учебно-познавательной деятельности. Познакомься с памяткой «Секреты успеха при дистанционном обучении» <https://cloud.mail.ru/public/3XZC/2TTQ6Lm49>. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того чтобы думать о лишениях.

При самостоятельной работе в условиях дистанционного обучения важны учебные навыки. Предложенные памятки помогут тебе сформировать и закрепить их (как работать с книгой <https://cloud.mail.ru/public/3RbR/4kAz3uVLu> и тетрадью <https://cloud.mail.ru/public/51Gy/4nBTAEz4U>, как писать реферат <https://cloud.mail.ru/public/3mWR/29oP343Bo>, как писать сочинение <https://cloud.mail.ru/public/3Dp2/4pBvTVN4t>, как учить стихотворение <https://cloud.mail.ru/public/4gdE/4q9hvSw6U>, как запоминать иностранные слова <https://cloud.mail.ru/public/2iGK/M1ZCRyB7X>, как использовать компьютер <https://cloud.mail.ru/public/4Hvd/5GAP6jHbV>). Успех учебной деятельности во многом зависит от того, насколько хорошо у тебя развиты внимание, память, мышление. Предлагаем время в условиях самоизоляции использовать для того, чтобы развить в себе эти важные качества (развитие внимания <https://cloud.mail.ru/public/3XZC/2TTQ6Lm49>, развитие памяти

<https://cloud.mail.ru/public/2bzt/4qZ3eULs9>, развитие мышления
<https://cloud.mail.ru/public/3rmF/XtmnokvEN>). Вера в успех – это тоже полезный
навык, который нужно в себе тренировать. Предлагаем познакомиться с
памяткой «Как быть успешным» <https://cloud.mail.ru/public/3ssn/3j6eEFSiq> .

Дистанционная учеба многим дается гораздо тяжелее чем очная, заданий
стало в два раза больше. Переход на онлайн - обучение требует хорошей
самоорганизации. Тебе придется многому учиться самостоятельно, в том
числе правильно организовывать свой день. «Тайм-менеджмент для
подростков» научит планированию твоих дел
<https://cloud.mail.ru/public/A57a/39c4ND51v> .

Чтобы голова не пошла кругом, разбавляйте учебную нагрузку короткими
и длительными перерывами. Все как в колледже: через каждые 45 минут —
небольшая перемена, затем —большой обеденный перерыв, а после 17-18.00
уроки лучше отложить в сторону, ведь вечер — это время для себя, семьи и
полноценного отдыха.

Нахождение дома нужно воспринимать и позитивно – как возможность
для тебя учиться самому быстрее, чем в колледже, и улучшить свои оценки по
предметам.

Именно такой подход можно назвать оптимизмом. Ниже - несколько
советов, которые помогут не упасть духом и не поддаться тревоге и в то же
время отнестись к ситуации серьезно («Учись владеть собой»
<https://cloud.mail.ru/public/35Vp/4DWbkJcFJ>).

Одна из проблем вынужденного карантина – психосоциальное и
эмоциональное состояние человека. В случае с COVID-19 важно соблюдать не
только личную гигиену, но и следить за тем, чтобы не срываться эмоционально
и по возможности помогать тем людям, которые в этом нуждаются.

Волноваться в сложившейся ситуации — нормально. Запрещать себе
думать о плохом — бесполезно, но, чтобы тревожные мысли не захватили тебя
целиком, постарайся настроить себя на лучшее: «Да, сейчас трудное время, но
все встанет на свои места». Внимательно относись к информации и не верь
сомнительным источникам. 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.

Одно из лучших лекарств против тревоги - юмор. Многие ребята начали
выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с
самоизоляцией. Может быть, и ты сможешь посмотреть на эту ситуацию под
таким углом?

Если есть возможность, меньше времени уделяй интернету — лучше сфокусироваться на себе. «Комплекс саморегуляции» поможет тебе в этом <https://cloud.mail.ru/public/583r/4Gk3ynmuH> .

Заведи дневник приятных событий за день: что вызвало у тебя улыбку, рассмешило, доставило удовольствие. Это поможет выработать привычку замечать приятные мелочи. Чтобы снизить уровень тревоги, важно научиться расслабляться. Начните с простых техник релаксации, например, с дыхательной гимнастики. При этом используй памятку «Как улучшить своё состояние за три минуты» <https://cloud.mail.ru/public/ajbg/3H9p5cWh1>.

Помните, что твои реакции нормальны. Нормально рыдать, нормально злиться, нормально паниковать, нормально бояться, нормально замирать. Никто из нас не в силах повлиять на происходящее в мире, но в наших силах - управлять собственным уровнем стресса. Как раз этим и надо заниматься (памятка «50 способов борьбы со стрессом» <https://cloud.mail.ru/public/21Mq/PzvZaSMeG>, «Как справиться с раздражением» <https://cloud.mail.ru/public/3wKa/54tFU9RKL>, «Листок гнева» <https://cloud.mail.ru/public/33oN/dThnzhH3r>).

Паника и дистресс — негативный тип стресса — уничтожают людей так же, как вирус. Дистресс характеризуется снижением работоспособности, подавленным состоянием, резкими перепадами настроения, бессонницей, раздражительностью и снижением иммунитета.

Во время дистресса мысли бегают по кругу, от этого нарастает тревожность и становится сложно принимать решения. Происходит сужение внимания, и вы концентрируетесь на одном варианте — это так называемое «туннельное мышление». Преодолеть «туннельное мышление» можно, поработав над восприятием. Слышали такую фразу: не можешь изменить ситуацию — меняй отношение к ней? Прекрасный способ жить в наше нестабильное время. Становясь на другую точку зрения, мы можем повлиять и на эмоции, и на наше здоровье, и даже наше окружение. Следовательно, изменив отношение к событию, мы снижаем и степень влияния неприятностей на наш организм. А уверенность в себе помогает нам в этом («Десять шагов уверенности в себе» <https://cloud.mail.ru/public/55rR/3M3NJeBw1>).

Найди позитивные способы выражения чувств, таких как страх или грусть. Иногда участие в творческой деятельности, такой как рисование, может облегчить этот процесс памятка «Как арт-терапия помогает справляться с психологическими проблемами?» <https://cloud.mail.ru/public/2ZB9/nsdMqkY6X>. Рисуйте, пишите стихи, пойте, шейте, придумывайте истории, лепите из глины...

Практикуй ежедневные физические упражнения для выполнения дома в режиме самоизоляции не только, чтобы поддерживать физическую активность, но и помни о том, что физическая нагрузка хорошо сжигает накопившиеся отрицательные эмоции.

Большое количество времени тебе приходится проводить за компьютером, выполняя учебные задания или, наоборот, отдыхая от них. Поэтому позаботься о том, чтобы вред твоему здоровью был минимальным. Познакомься с памяткой «Компьютер, игры, интернет и психическое здоровье подростка» <https://cloud.mail.ru/public/5Ar9/3CpQzYJVV>. При работе на компьютере большая нагрузка, в первую очередь, на глаза. Поэтому не забывай о зарядке для глаз (<https://cloud.mail.ru/public/XVwZ/4MWFg6hvT>).

Если тебе, чтобы справиться с переживаниями, нужно говорить с другими, общаться, взаимодействовать, помогать, в чем-то участвовать — не отказывай себе в этом. Но, с учетом карантина, конечно.

Оставайся на связи и поддерживай свои социальные сети. Органы здравоохранения рекомендовали ограничить физический социальный контакт для сдерживания вспышки, ты можешь оставаться на связи через электронную почту, социальные сети, видеоконференции и телефон.

Не оставайся в одиночестве, пиши тем, с кем тебе сейчас хорошо. И, по возможности, не пиши тем, кто вводит тебя в штопор и с кем тебе некомфортно. Но, если вдруг тебе стало одиноко, познакомься с памяткой и, может быть, там ты найдёшь для себя что-нибудь полезное <https://cloud.mail.ru/public/4che/3KuPziDHE>. Если же тебе станет совсем непереносимо сидеть в четырех стенах, ты всегда можешь получить психологическую помощь и поддержку, позвонив по номеру Телефона доверия **88002000122**.

Время изоляции – это и возможность узнать, как развивать свои навыки общения (<https://cloud.mail.ru/public/c9i5/2Bpr5xF8U>) и как улучшить взаимоотношения с окружающими (<https://cloud.mail.ru/public/32cP/5i915vHuB>).

Что делать, если совсем ничего не хочется и чувствуешь себя никому не нужным и бесполезным во время карантина? Ответы на эти вопросы в памятке <https://cloud.mail.ru/public/4M1P/5cU3GhqoS>.

Если не поддаваться общему психозу, можно использовать время в изоляции для поиска личных ответов на главные вопросы бытия. Разберитесь с комфортным вам горизонтом будущего. Во-первых, скоро сессия. Поэтому уже сейчас есть возможность подготовиться к ним психологически (<https://cloud.mail.ru/public/2XjD/5H4PtC5RA>), попробовать приёмы самонастройки и аутотренинга перед и на экзамене, чтобы потом их

использовать в нужный момент (<https://cloud.mail.ru/public/3M55/c6sAQUYo8>) и познакомиться с основными положениями успеха на экзамене (<https://cloud.mail.ru/public/2jHg/3CaR6iePK>).

Если неопределенность очень пугает, попробуйте прикинуть планы на будущее для разных ситуаций, пометчать (<https://cloud.mail.ru/public/29p7/4xcNmM69b>).

Особенно важно провести время самоизоляции с пользой выпускникам. Именно им адресовано напутствие (<https://cloud.mail.ru/public/25h6/269QxkxoR>).

Защита выпускной квалификационной работы (ВКР) – результат обучения в учреждении профессионального образования. Поэтому от её правильной подготовки и защиты многое зависит. Предлагаем познакомиться с рекомендациями, которые могут помочь в этом нелёгком деле (<https://cloud.mail.ru/public/7jWL/NZiD3ZiDY>). Ну а следующий этап после удачной защиты ВКР для выпускников колледжа – это трудоустройство. О нем тоже можно позаботиться заранее, в период самоизоляции, и подготовить резюме (<https://cloud.mail.ru/public/4nqh/5hW8U79sK>).

Таким образом, в период вынужденной самоизоляции нет повода унывать. Нужно организовать свой процесс обучения правильно, найти себе занятие, продолжать развиваться, научиться чему-то новому, побыть вместе с семьёй и радоваться новому дню. Будьте здоровы!

*Подготовила педагог-психолог
бюджетного учреждения ХМАО-Югры
«Междуреченский агропромышленный колледж»
Ольга Александровна Богданова*

Полезные ссылки:
<https://telefon-doveria.ru/>
<https://www.rospsy.ru/node/415>
https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-psihologiya-pedagogika_type-stati/