

Рекомендации педагога-психолога для учащихся по формированию стрессоустойчивости в период дистанционного обучения

Поддерживай режим дня. Дистанционное обучение — это не каникулы. Ты можешь дать себе незначительные поблажки: вставать не в 7 часов, а в 8, например, с учетом, что экономится время на сборы и путь до школы, но в целом стоит сразу соблюдать обычный график пятидневной учебной недели. Это поможет в первые же дни почувствовать ритм учебы. Нужно постараться сохранить учебную атмосферу: соблюдать расписание, стараться не пропускать онлайн-уроки, участвовать в обсуждении, решать онлайн-тесты и упражнения.

Применяй физическую активность. Стресс — это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы...

Занимайся творческим ручным трудом (рисование, бисероплетение, украшение одежды, склеивание моделей и т.д.). Все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение — через работу воображения человек отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем. Не забывай о физкультуре, художественном труде, музыке, курсах гимназического компонента. Эти предметы стоят в расписании, и программа по ним также должна выполняться — все эти занятия помогают снять стресс и переключиться.

Научись выражать свои эмоции в социально приемлемых формах. Если тебе сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам, то можно завести дневник, в котором будешь рассказывать о своих эмоциях. Это поможет почувствовать облегчение, освободиться от возможных негативных мыслей.

Стремись к позитивному самопрограммированию: «У меня все получится!». Не успех выбирает нас, а мы его. Главное это вера в себя и в свои возможности.

Считай себя удачливым. Концентрируйся на том, что ты уже сейчас можешь сделать хорошо. Вспомни и об успехах (один удачный ответ на каком-либо уроке на прошлой неделе), чем заикливаясь на нескольких неудачах на этой; от каждого из этих случаев все равно была польза. Любой опыт, любая работа или усилие, сделанные тобой – важная ступенька к цели.

Реальные цели и активная деятельность – главные двигатели успеха.

Не уклоняйся от принятия решения. Способность принимать решения – жизненно важная предпосылка успеха. Но решение будет решением с того момента, когда ты начнешь действовать.

Считай все достижимым. Всякий раз, когда ты говоришь «Я не могу», «Это невозможно», - ты предопределяешь для себя неудачу. На каждого, кто говорит «Это невозможно», находится некто, кто говорит «Да, это возможно!», идет вперед и добивается своего. Рассуждая и действуя в соответствии с этим принципом, ты скоро привыкнешь добиваться своей цели, невзирая на то, насколько она далека от тебя сейчас.

Доводи начатой до конца. Очень многие строят грандиозные планы, но мало кто реализует их. Основная причина – не недостаток ума, способностей и усилий, а – привычка, сформированная в детстве – не доводить начатое до конца. Заканчивай все, что ты мог раньше оставить недоделанным. Заканчивай дела как можно быстрее. Всегда выполняй обещанное тобой. Научись не откладывать дела на потом. Ты научишься претворять в жизнь любой свой план, каким бы грандиозным он не был.

Ты имеешь право делать ошибки. Ошибаться – одно из свойств человеческого существа. Не надо винить себя за ошибки, но необходимо извлекать уроки из них и исправлять их. Исправлять ошибки – это не значит наказывать себя. Это – способ предоставления компенсации за нанесенный кому – то твоим проступком моральный ущерб, или это начало твоего активного действия.

Учись получать удовлетворение не только в моменты результатов, но и в процессе работы, преодолевая трудности.