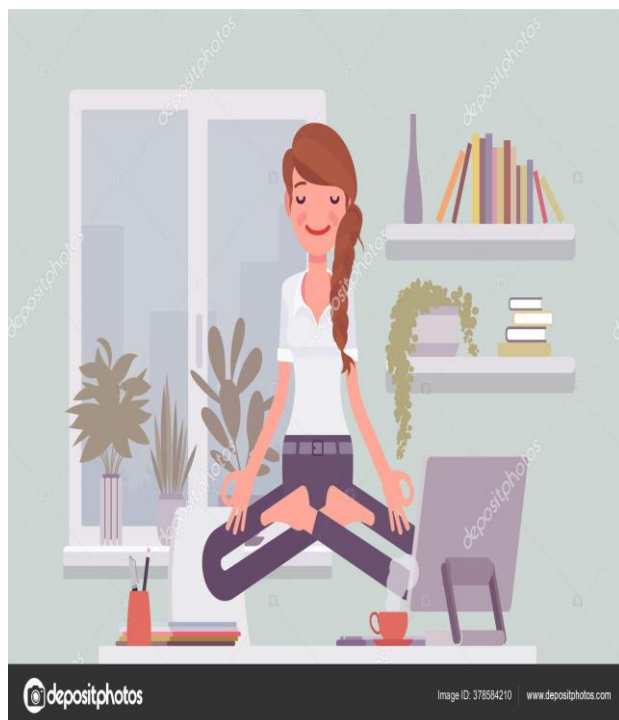


Советы обучающимся в период дистанционного обучения.

Обучаясь дистанционно, мы видим, что очень сложно организовать самостоятельно свое обучение дома. Одни люди реагируют на происходящее спокойно, другие испытывают стресс и тревожность. Рассмотрим эмоциональное состояние, которое возникает в состоянии стресса, которое может за собой привести дистанционное обучение. И что с этим стрессом делать.

Стресс — это напряжение, мобилизующее, активизирующее организм для борьбы с источником негативных эмоций; дистресс — это чрезмерное напряжение, понижающее возможности организма адекватно реагировать на требования внешней среды. Любая эмоциональная встряска человека является стрессором — источником стресса. Механизмы стресса и призваны обеспечить сопротивляемость организма. Дистресс же возникает, когда эти механизмы недостаточно эффективны или «истощают свой ресурс» при длительном и интенсивном стрессирующем воздействии на человека. Сам по себе стресс — это вполне нормальная реакция. Необходимо только стараться не допустить перехода стресса в дистресс.



В чем же стресс у нас проявляется? Стресс похищает наши силы, энергию, спокойствие. Он всегда связан с усталостью, истощением, ослаблением души и тела. Внешними признаками стресса могут быть утомление, болезненная обидчивость, сужение внимания, падение интереса к жизни, нежелание работать и напрягаться, ослабление защитных сил организма, обреченность и прочее. Но реакция стресса, проявление стресса у каждого человека будет индивидуальной.

Ученые выделили три уровня реагирования человека на стресс:

Первый это на уровне тела и вегетативной нервной системы, когда у человека в результате воздействия стресса, стрессовых обстоятельств, он

начинает краснеть или бледнеть, у него трясутся руки, начинает учащенно биться сердце, повышается артериальное давление.

Второй уровень реагирования, это на уровне моторики, т.е. двигательное возбуждение или наоборот ступор. Когда человек хочет поскорее разрешить эту ситуацию или наоборот он не знает, что с этим делать. Все, наверное, наблюдали в фильмах о катастрофах, что часть людей бегут, а кто-то стоит, замерев и не может пошевелиться.

Третий уровень реагирования на стресс, он связан с эмоциональным откликом. Очень часто люди в состоянии стресса мало того, что у него моторное возбуждение, но он еще злится, проявляет агрессию, злобу, гнев, раздражение. Вот этот весь спектр негативных эмоций, у него сразу выплескивается на окружающую среду, людей и обстановку. Когда происходит что-то изрядно вот выходящее, люди начинают как бы «кипеть» изнутри и «кипятком» начинают выплескивать.

Поэтому очень важно восстанавливать физическое и психологическое ваше состояние. Как же восстанавливать физическое состояние – это конечно же спорт, правильное питание, зарядка. Утром проснулись, бодро, весело, здорово, плечики расправили, все хорошо. Конечно же от нашего состояния много зависит, и мы можем это состояние с вами включать. Как же это сделать конечно же следим за своим питанием, здоровьем, за своей осанкой и лицом. Когда у вас плохое настроение попробуйте встать перед зеркалом и 5 минут улыбаться самому себе, и вы почувствуете перемены. Поэтому утром улыбаемся, красиво одеваемся и довольные с хорошим настроением приступаем к учебе.



Многие, наверное, смотрели мультфильм «Валли». Вспомните, что случилось с человеком на космическом корабле. Мы видим людей, которые распустились, которые обросли большим количеством тела, они даже еле втискиваются в те автоматические кресла, которые их развозят по разным

комнатам. Как только представите эту картинку вы поймете, насколько важно движение в жизни человека. Не случайно существует поговорка: «Движение это жизнь». И любая физическая активность, мало того, что она позволяет размять вам затекшие мышцы, но еще и позволяет себя пополнить ресурсом, потому что любая двигательная активность является хорошим средством для снятия эмоционального напряжения. Нашему организму и мозгу нужен кислород, для эффективной работоспособности.

Первое – не воспринимать как проблему, относитесь к этому, как к временному затруднению. Второе – это движение. Третье – это соблюдение режим труда и отдыха, есть определенные требования к режиму, независимо от того, что я нахожусь на дистанционном формате обучения, это поможет вам избежать эмоционального напряжения. Все необходимо делать вовремя и не откладывать на потом выполнения заданий. В последствии такое откладывание может сформировать такой «КОМ» не выполненных заданий, с которым не каждый сможет справиться.

Конечно режим труда и отдыха, включает не только о которых здесь описано, но это и загрузка себя ресурсами. Это и питание. Очень часто сидя дома перед компьютером хочется съесть, то что врачи не рекомендуют, то что не件лезно. Это же стресс говорят себе многие участники дистанционного обучения и надо прикупить себе вкусняшки. Ну в общем если это вам помогает получать удовольствие от процесса и никак не сказывается на здоровье, то конечно небольшие порции вкусняшек не помешают, но вкусняшки могут быть не только материальные, можно придумать себе не материальные вкусняшки. Найдите себе те ресурсы, которые вам доставляют удовольствие, может какое-то хобби по вам уже давно плачет и скучает. Те ресурсы, которые поддержат в этот момент, конечно руки иногда опускаются из-за этой неопределенности из-за этого стресса и хочется все бросить. Для этого нужны ресурсы и ресурсы не столько материальные, а сколько не материальные, которые нашей духовности доставят удовольствие, нашему интеллекту, нашей душе, нашим эмоциям доставят удовольствие. Знаете, это можно как приз расценивать, которое вы себе подарите в конце тяжелого учебного дня, это тоже может стать спасением от стресса.

Существует множество конструктивных способов снятия стресса. Об одном способе было сказано выше, это двигательная активность. Любая, что вам нравится – это танцы, йога, бег, плавание, ходьба быстрая, просто прогулки, это один из способов, когда мы конструктивно снимаем стресс.

Также еще можно попробовать метод позитивных affirmаций. Affirmация — это позитивное утверждение, краткая фраза самовнушения, создающая правильный психологический настрой. Можно эти affirmации распечатать и повесить вокруг себя. Распечатайте и повесьте те картинки, которые вам приносят удовольствие и поднимают настроение. Окружите себя теми приятными моментами, которые вы хотели бы вспоминать, тех о которых хочется думать.

Выше перечисленные приемы направлены на формирование адекватных внутренних средств, которые помогут вам не чувствовать себя одинокими в период дистанционного обучения.

"Умей спокойно относиться к тому, чего не в силах изменить".



Педагоги-психологи: Никонорова Л.А., Калашникова А.Ю.