**Рекомендации психолога студентам на период самоизоляции**

**и дистанционного обучения**

Уважаемые студенты!

Ситуация с коронавирусом многих выбила из колеи, нарушила планы. Настроения в обществе, мягко говоря, тревожные. Все мы сейчас проходим период адаптации к новым, неожиданным для нас условиям. Несколько рекомендаций, помогут Вам пройти этот период легче.

1. Постарайтесь сохранить свой привычный распорядок дня (время сна и бодрствования, время приема пищи, время выполнения уроков, перерывы и т.п. ). Структурируйте свой день, иначе он рискует превратиться в бесконечную пижамную вечеринку, что на первых порах может быть забавно, но в конце концов будет вызывать ощущение "дня сурка". Человеческая психика так устроена, что она стремится к упорядочиванию и структурированию, помогите ей, делайте всё то, что делаете обычно во время учебы: проснулись, умылись, привели себя в порядок, позавтракали, начали заниматься и т.п.

2. Отнеситесь ответственно к дистанционному обучению. Большое количество материала теперь вам приходится осваивать самостоятельно, что не всегда может быть просто. В этом случае вам снова поможет структурирование. Как известно, слона целиком съесть не получится, только по кусочкам. Распределяйте материал, который вам необходимо изучить, равномерно в течение дня. Не оставляйте всё на последний день. Чередуйте учебу, отдых, общение с друзьями в мессенджерах. Если трудно сосредоточиться на выполнении задания, и так и тянет полистать ленту в соц.сетях, можно заводить таймер. Завели таймер к примеру на 30 минут, и пока не услышите сигнала, занимаетесь исключительно заданием, потом на 10 минут прерываетесь, и снова 30 минут занимаетесь и т.д.

3. Система дистанционного обучения в настоящее время продолжает настраиваться, и возможны всяческие, в том числе, технические сбои. Отнеситесь к этому с пониманием. Все подробности, связанные с дистанционным обучением, лучше всего узнавать из официальных источников: от своих классных руководителей и от администрации колледжа, следить за информацией на сайте колледжа.

4. Поток информации, связанной с коронавирусом, огромен! Из различных источников появляется информация, которая противоречит друг другу. Можно услышать самые удивительные предположения, которые иногда граничат с абсурдом. В таком обилии противоречивой информации сложно разобраться, что соответствует действительности, а что является дезинформацией, трудно сохранять спокойствие. Поэтому, лучше всего ограничить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях). Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1—2 раз в день. При этом, желательно, чтобы источник информации был надежным (например, официальный сайт Всемирной Организации Здравоохранения <https://www.who.int/> ). Это поможет снизить тревогу.

5. Постоянные размышления на тему эпидемии, построение прогнозов, что с нами будет и когда это закончится, может привести к навязчивым мыслям и усилению тревожности. Для того, чтобы этого избежать, важно оставаться "в моменте", "здесь и сейчас". Вот несколько упражнений, позволяющих вернуться к настоящему моменту:

- обратите внимание на то, что вас окружает прямо сейчас. Перечислите пять предметов, которые вы видите.

- прислушайтесь. Назовите пять звуков, которые вы сейчас слышите: например, стук своего сердца, шум работающего холодильника, пение птиц и т.п.

- сосредоточьтесь на своем дыхании: сделайте вдох на 4 счёта, задержите дыхание на 4 счёта, сделайте выдох на 4 счёта. Дышите не грудной клеткой, а животом. Такое дыхание более естественное, позволяет успокоиться.

- прислушайтесь к себе: что в данный момент вызывает у вас интерес, чего вам сейчас хочется и т.п.

Находясь в настоящем, мы избавляемся от большинства дискомфортных переживаний. Так, чувство стыда, вины практически всегда относятся к событиям прошлого, чувство тревоги относится к событиям будущего, "а что если..?", "а вдруг все будет ещё хуже" и т.п. Только находясь в настоящем, мы имеем доступ к нашим актуальным ощущениям (визуальным, аудиальным, телесным) и более всего адекватны происходящему.

6. Несмотря на необходимость оставаться дома, продолжайте общаться со своими друзьями и близкими. Для этого существует множество средств связи (телефон, соц.сети, мессенджеры, skype, zoom). Как известно, практически любая ситуация сама по себе не бывает ни плохой, ни хорошей. Все зависит от точки зрения, с которой мы воспринимаем ситуацию (помните про стакан, который может быть как наполовину полным, так и наполовину пустым?)

Воспринимайте режим самоизоляции не как тягостное "наказание", а как возможность сделать то, что давно хотел, но долго откладывал. А еще, находясь дома, можно организовать с друзьями различные онлайн конкурсы, челленджи, флешмобы и др. позитивных активностей. Можно начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).

Будьте здоровы и счастливы!