**Рекомендации студентам в период дистанционного обучения во время самоизоляции.**

Первое, что необходимо сделать каждому из нас – принять тот факт, что в жизни всего человечества наступил не самый простой период.

«В состоянии неопределённости, напрямую связанном с периодом карантина, человеку, который привык хоть как-то контролировать ситуацию, придется непросто. В первую очередь, нужно чем-то себя занять. К примеру, самое время сделать то, что в обычный период откладывалось «на потом».

Можно написать список дел, которые требуют завершения, и начать выполнять этот план.

Самое правильное решение – посвятить это время комфорту и порядку: разобрать бумаги, дочитать    начатые книги, досмотреть любимые фильмы». Сейчас время остановиться и просто прожить этот период.

Что составляет сложность в ситуации, подобной текущей. То, что она сильно влияет на привычные ритмы жизни (порядок дел, режим дня и др.) и привычные потоки информации. Это может вызывать ощущение растерянности и тревоги.

Самый эффективный способ в преодоление такие состояний состоит в том, чтобы сосредоточиваться не на том, что сейчас затруднительно, недоступно или непредсказуемо, а, наоборот, — на том, что можно и хорошо было бы сделать.

Заниматься доступными делами (домашними, учебными) в такой необычной ситуации, как сегодня, может показаться ненужным («непонятно, что нас ждет, все может измениться»), странным («следить за новостями важнее, чем читать литературу»), невозможным («в таком напряжении я все равно не смогу сосредоточиться»). В то время как следить за новостями кажется важным («нужно быть в курсе») и успокаивающим.

Однако на самом деле информационный поток увеличивает напряжение, а сосредоточение на привычных делах – снижает его, да еще и позволяет не накапливать дела на будущее.

Поэтому можно воспользоваться следующими рекомендациями:

* Не отслеживать постоянно сообщения в медиа; ограничивать время, посвященное коронавирусу (10-30 минут в определенное время дня); переключаться на другие дела и заботы.
* Оценивать свои тревожные мысли на предмет их полезности и продуктивности; разделять, что вы можете сделать конструктивно, а что является пустой тратой времени и сил. Вы можете контролировать некоторые важные вещи из разряда гигиены и образа жизни (мытье рук, питание, физические упражнения, сокращение выходов в общественные места, выполнение учебных заданий), и именно на это стоит направлять свое внимание. А глобальное беспокойство и просчеты возможных негативных сценариев являются «пустыми усилиями» и напрасной тратой сил с повышением уровня стресса.
* Если все же тревога и растерянность возвращаются, напоминайте себе, что это нормально, важно только не «подключаться» глубоко к этим чувствам, а возвращаться к текущим разным осмысленным делам по намеченному заранее графику.
* Но самая главная Ваша задача – **УЧИТЬСЯ!**

Готовиться к предстоящей сессии и защите ВКР.

В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих  на дистанционном обучении uchi.ru, umnazia.ru и др. Видеоуроки, вебинары, онлайн-трансляции, занятия по Skype, видео звонки по Viber, WatsApp – вам в помощь.          Дистанционное обучение    дает неоспоримые преимущества. Вы  самостоятельно планируете, в каком темпе и в какое время выполнять задания, а также сами контролируете количество времени, отведенное на занятие.

**Важен САМОКОНТРОЛЬ и САМООРГАНИЗАЦИЯ!!!**

* Уделяйте время своему здоровью. Физическая форма это важно. Двигательная активность усиливает кровообращение и помогает организму лучше справляться с повышенной умственной активностью. Включайте музыку и танцуйте!
* Находясь дома, вы можете продолжать общаться с группой, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Можно начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).

***Главная идея состоит в том, что пребывание дома – не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.***

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

***Адаптация*** *–*это привыкание и приспосабливание 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 обучении 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;
* научится 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 студента 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.***

***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, возвращайся 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.
* Бегло просматривайте заголовки и заключения.
* 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.***

***5. Гимнастика для мозга  или Психокинезиологические упражнения.***

  В условиях дистанционного обучения будет полезна образовательная психокинезиология, которая является гимнастикой для мозга.

***Образовательная         психокинезиология      –        это целостный подход к сбалансированию движения и взаимодействия мышечной системы, когнитивных функций     и        эмоций,      способствующий усовершенствованию   процесса обучения    через движение.***

***Комплекс гимнастики мозга***

Все движения комплекса гимнастики мозга

воздействуют на различные системы управления организмом. Все их можно разделить на **три блока**:

* ***Упражнения,       увеличивающие тонус          коры головного   мозга***

***(дыхательные упражнения, массаж биологически-активных точек.)***

***Цель:*** повышение энергетики коры головного мозга.

* ***Упражнения, улучшающие возможности приема и переработки информации (движения конечностями перекрестно-латерального характера).***

***Цель:***восстановление нарушенных межполушарных связей и функциональной асимметрии мозга.

* ***Упражнения, улучшающие контроль и регуляцию деятельности  (движения и позы перекрестного характера).***

***Цель:*** восстановление связи между лобным и затылочным отделами мозга, установление баланса между правым и левым полем человека, снятие эмоционального стресса.

***Предлагаем Вашему вниманию комплекс упражнений, включающий все три блока.***

***Эти упражнения необходимо делать в перерывах между занятиями в дистанционном режиме.***

***1. Кнопки мозга***

Это серия упражнений, которая включает «электрическую систему» организма, способствует концентрации внимания, улучшает кровоснабжение головного мозга, подготавливает его к восприятию сенсорной информации. Выполняется по 20-30 секунд каждой рукой.

Указательным и средним пальцами одной руки

массировать точки над верхней губой (середина носогубной складки) и посередине под нижней губой. Другая рука в это время лежит на пупке. Одновременно с этим, взгляд нужно переводить в разных направлениях: влево-вверх, вправо-вниз и т.д.

Указательным и средним пальцами одной руки держать точку над нижней губой. Пальцы другой руки массируют область копчика.

***2. Горизонтальная восьмерка***

Вначале нужно нарисовать мелом на доске горизонтальную восьмерку (знак бесконечности).

Потренируйтесь рисовать восьмерку в воздухе. Сядьте прямо. Лодыжку правой ноги положите на левое колено, развернув ногу как можно горизонтальнее. Левой рукой захватите нижнюю часть голени правой ноги, а за ее стопу возьмитесь правой рукой, рот полуоткрыт, язык на небе, глаза закрыты. Сделать вдох носом на счет «1-2-3-4» и представьте кольцо восьмерки, идущее сверху вправо и вниз, а на выдохе кольцо, идущее снизу влево и вверх (счет «5-6-7-8»). В дальнейшем эта восьмерка с уровня представления должна перерасти в четкую образную картину.

Повторяйте это упражнение 3 -8 раз. Если даже просто посидеть в этой перекрестной позе несколько минут то произойдет гармонизация эмоционального состояния, спокойствие постепенно охватит тело и душу. Хорошо выполнять его для снятия стресса.

***3. Перекрестная марионетка (для правого полушария).***

Упражнение выполняется стоя. На счет «1-2-3-4-5-6-7» медленно и равномерно поднимайте левую ногу, согнутую в колене, до уровня бедра. Когда нога оказывается поднятой до горизонтального уровня, правой рукой делайте усилие для ноги в три шага:

Первый шаг: легкое усилие мышцы ноги – 7 сек.

Второй шаг: сильное усиление – 7 сек.

Третий шаг: доминирующее опускание ноги – 7 сек. Руки при этом удобнее прикладывать чуть выше колена. Левой рукой можно на что-то опереться или держать ее, отставив в сторону и, согнув в локте. Спина должна быть прямой. Упражнение выполняется только для левой ноги.

Повторяйте это упражнение 3 -8 раз.

 ***4. Перекрестная марионетка (для левого полушария).***

Выполняется, как и для правого полушария. Отличие состоит в том, что поднимается правая, а не левая нога. Усиление делается левой, а не правой рукой. Это упражнение максимально открывает работу правого полушария. Оно выполняется 3 раза. Упражнение выполняется только для правой ноги.

***5. Слон***

Это одно из наиболее интегрирующих упражнений гимнастики мозга. При его выполнении ухо надо прижать к плечу так плотно, чтоб между ними можно было держать лист бумаги. Затем одна рука вытягивается как хобот. Глаза следят за движениями кончиков пальцев, а рука рисует горизонтальную восьмерку, начиная от центра зрительного поля и идя вверх против часовой стрелки. Упражнение выполняется медленно, 3-5 раз каждой рукой.

***6. Перекрестные шаги***

Данное упражнение интегрирует работу обоих полушарий мозга, способствует развитию координации движений всего тела в повседневной жизни и в спорте и ориентации в пространстве.

Встаньте прямо, голова по средней линии тела.

Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги, которое двигается на встречу. Легко касаясь, соединяем локоть и колено.

Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой.

Вариант: последовательно соединяем левую руку с правой ногой за спиной. Данное упражнение можно выполнять сидя и лежа.

***Рекомендации: «Перекрестные шаги» желательно делать в медленном темпе. При этом нужно чувствовать, как работают мышцы живота. Продолжительность выполнения – 4 – 8 повторов парных движений.***

**Учебные навыки:** улучшает учебные навыки чтения, письма, пересказ, слушания и усвоения информации.

***7. Крюки***

Для выполнения этого упражнения скрестить лодыжки так, как удобно. Затем скрестить руки, соединив пальцы в ―замок‖ и вывернув кисти рук. Кончик языка прижать к небу при вдохе и расслаблять при выдохе. Можно это же выполнять сидя на стуле. 5 минут простого сидения в этой позе успокаивает нервы. Это сложное перекрестное движение активизирует моторные и сенсорные каждого полушария мозга, а также активизирует работу среднего мозга, который находится прямо над твердым небом. Т.о. достигается объединение эмоций и процессов мышления, приводя к наиболее эффективному учению и реагированию на происходящее.

***8. Думательный колпак***

Данное упражнение помогает работе кратковременной памяти, повышает умственные и физические способности, например, улучшает равновесие.

Упражнение можно выполнять стоя и сидя.

Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок.

Возьмите руками уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы спереди.

Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка.

Дойдя до мочки, мягко потяните ее вниз.

Упражнение выполняется 4 раза.

**Учебные навыки:** понимающее слушание, письмо, математические вычисления в уме.

Психокинезиологические упражнения активизируют и балансируют всю целостную систему организма «эмоции – интеллект - тело». Эти упражнения можно повторять и в качестве пауз между занятиями, и в процессе учебной деятельности, и в дистанционном режиме занятий.

***6. Релаксационные  и антистрессовые техники***

***Аутогенная тренировка***

На упражнение отводится 3-5 мин. Оно необходимо для восстановления сил и ресурсного рабочего  состояния.



* Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формулировке «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, т. к. это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.
* Мысленно повторите 5-6 раз «Правая рука тяжелая».
* Затем повторите исходную фразу «Я спокоен(-на)».
* После этого снова 5-6 раз произнесите фразу «Левая рука тяжелая».
* Снова         повторите мысленно   «Я

спокоен(-на). Я готов (а), я собран(а), я уверен(а) в себе!».

* Для того, чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

***Релаксационные упражнения***

***Упражнение  «Пресс»***

Закройте глаза. Представить внутри груди мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя отрицательные эмоции и внутреннее напряжение. Важно добиться отчѐтливого ощущения физической тяжести пресса. Упражнение желательно повторить несколько раз в тихой обстановке.

***Упражнение  «Руки»***

Сядьте поудобней, вытяните ноги, свесьте руки. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости вытекает из кистей рук на землю: вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчѐтливо физически ощущаете тѐплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так 1-2 минуты, а затем слегка потрясите кистями рук.

***Упражнение «Пословицы»***

Возьмите любую из книг: «Русские пословицы», «Мысли великих людей», «Афоризмы», «Сказки» и т. п. Полистайте книгу, читайте фразы, афоризмы в течение 15-20 мин, пока не почувствуете внутреннее облегчение. Возможно, та или иная пословица натолкнѐт Вас на правильное решение. Возможно, Вас успокоит тот факт, что не только у Вас возникла проблема, над способами еѐ решения размышляли очень многие великие исторические личности.

***Антистрессовые упражнения***

***Упражнение «Я – дома, я – на работе»***

Возьмите чистый лист и разделите его пополам. Нужно составить два списка определений, характеристик (желательно как можно больше) «Я – дома», «Я – на работе». Начать можно так: «Дома я никогда… », «На работе я никогда… ». Затем проанализировать:

* похожие черты;
* противоположные черты;
* одинаковые проявляющиеся качества;
* отсутствие общих черт;
* какой список было составлять легче;
* какой получился объѐмнее и т. д.
* плюсы и минусы дистанционного обучения («Я – дома, но я – на работе»)

***Упражнение «Карикатура»***

Возьмите по желанию краски, карандаши или фломастеры. Нужно нарисовать карикатуру на самого себя – «Я на работе». В юмористической форме изобразить собственные черты, которые мы стараемся в себе развивать, и которые стали неотъемлемой частью профессии (общительность, умение слушать без оценок, доброжелательность, гибкость, компетентность и пр.) Помните, должна получиться именно карикатура!

Предложенные упражнения помогут вам сориентироваться в собственном психическом состоянии, почувствовать положительное влияние на психику и повысить душевное равновесие.

Почувствуйте себя отдохнувшими, готовыми к новым достижениям!

***7. Как же не поддаться панике во время пандемии?***

* Прежде всего, начните фильтровать информацию. Получайте информацию о ситуации с пандемией только в достоверных источниках. Есть официальный сайт Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) с достоверными данными, блоги врачей-вирусологов, находящихся на передовой. Отписывайтесь от тех, кто сеет панику или, наоборот, демонстрирует презрение к общепринятым правилам и мерам безопасности. Как правило, такие люди хотят «прославиться» или слить негатив. Пусть они получат свою минуту славы, но не ценой вашей нервной системы.
* Не преувеличивайте риск. Если наш мозг воспринимает что-то как пугающее и неизвестное, он преувеличивает степень риска, создает ощущение, что подобное действительно произойдет с вами. Внимание привлекает большое и страшное. Тому, что привычно, но потенциально опасно, придается гораздо меньше значения. Мы боимся аварий, но при этом каждый день садимся за руль. Таким образом, вспышка нового вируса кажется более страшной, чем любого другого, уже известного.
* Не стоит недооценивать влияние нашего психологического состояния на физический иммунитет, который так необходим при борьбе с вирусами. Если мы становимся заложниками тревоги, паники, страхов, негативизма – все это тут же ослабляет нашу способность противостоять болезням. И в то же время, если мы заботимся лишь о психологическом состоянии, можно своевременно не заметить или не придать нужного значения важным физиологическим симптомам, которые сигнализируют о необходимости медицинской помощи.
* Верните себе контроль над ситуацией. Подумайте, что вы можете сделать лично, чтобы повлиять на сложившуюся ситуацию. Панику часто останавливают знания и действия. Иногда для стабилизации внутреннего состояния достаточно предпринять меры профилактики (например, ограничить посещение многолюдных мест) или продумать план действий на случай, если худшие ваши ожидания оправдаются (например, позаботиться о наличии врача, которому вы доверяете).
* Используйте технику Cognitive defusion (когнитивное расцепление) – отсоединяйте себя от своих мыслей. Смотрите на них со стороны, займите позицию наблюдателя. Говорите себе: «Хм, какая интересная мысль. Конечно, она приходит в голову, когда так много страшной информации. Но я пока хочу заняться другими делами». Главное, не пытаться гнать от себя страшные мысли, пытаться «их не думать». Это лишь сделает их сильнее. Надо принять тот факт, что они будут валиться на вас во время пандемии, и просто их перенаправлять.
* Позаботьтесь о своем личностном ресурсе. Вы же наверняка слышали о гормоне под названием серотонин, он же гормон «удовольствия»? Чем больше такого гормона вырабатывает наш организм, тем выше его сопротивляемость. Напишите список того, что наполняет вас энергией, заряжает новыми силами. Это могут быть физические нагрузки, общение с друзьями, творчество, сон, музыка, кино, путешествия и т.д. Хорошо, если этот список будет охватывать разные сферы жизни. Старайтесь находить возможности для реализации пунктов из вашего списка в своем ежедневном графике.
* Активируйте чувство равновесия. Здесь вам пригодится техника из арттерапии. Для выполнения этой техники возьмите лист бумаги, карандаши или краски, и рисуйте «здоровье». Изображайте на рисунке все, что у вас ассоциируется с этим понятием. А мозг, в свою очередь, получив сигнал для подсознания, все это активирует. Готовый рисунок можно повесить на видное место.
* Постарайтесь сосредоточиться на себе и запишите свои собственные опасения, реальные и предполагаемые угрозы во время пандемии. Какие ваши планы могут быть нарушены, за чье здоровье и почему вы переживаете, какие защитные меры вы должны предпринять?
* Преодолеть панику, тревогу хорошо помогают и дыхательные упражнения. Приведем несколько примеров таких несложных упражнений, которые вы сможете выполнить самостоятельно:

***Медленные вдох и выдох.***

Сделайте медленный вдох, мысленно досчитайте до четырех, задержите дыхание еще на 5-6 секунд и медленно выдохните. Можно повторять упражнение 5-6 раз, можно выполнять перед сном.

***Дыхание животом.***

Примите удобное положение стоя или сидя, немного приподнимите подбородок. Сделайте медленный полный вдох через нос, сначала заполняя воздухом живот, а затем грудную клетку. Ненадолго задержите дыхание. На выдохе, наоборот, расслабляйте и опускайте грудь, а потом живот. Повторите от 10 до 15 раз.

***Вдох и выдох через разные ноздри.***

Примите удобную позу и закройте глаза. Поднесите к носу указательный и большой пальцы. Прикройте одним пальцем руки левую ноздрю, сделайте вдох через правую, задержите дыхание и выдохните через левую, прикрыв при этом правую ноздрю. Затем, наоборот, вдох через правую, задержка дыхания и выдох через левую ноздрю. Сделайте четное число повторов.

***Если*** уровень вашей тревоги настолько высок, что не позволяет вести нормальный образ жизни, обращайтесь за помощью к специалисту. ***А как жить дальше?***

Жизнь по природе своей непредсказуема, и всегда есть шанс, что произойдет что-то, чего мы не учли. Людям, которые сейчас страдают от безответных вопросов, мы рекомендуем оглянуться и вспомнить ситуации большой неопределенности, в которых они уже оказывались, – и то, как они с ними справились, что им помогло.

Опирайтесь на свои собственные ресурсы. Поговорите с друзьями и теми, кого вы уважаете, кому вы доверяете. Узнайте, какие у них есть способы.

***Важно*** помнить, что подобные вспышки время от времени происходят во всем мире. И хотя они могут быть действительно страшными, реальные шансы заразиться, малы, если принимать меры предосторожности, основанные на здравом смысле.

***8. Как поддержать человека, который очень волнуется?***

Как правило, люди в таком состоянии главным образом нуждаются в том, чтобы их поняли. Поэтому поддерживать – значит слушать (по телефону или видеосвязи), давать возможность человеку выразить свои чувства, принимать их такими, какие они есть. Не спорить и не пытаться что-то ему доказать. Отвечать на вопросы и давать советы, только если человек об этом просит. Вербально и невербально отражать его чувства, то есть показывать, что они важны и понятны. Таким образом, мы говорим человеку, что мы понимаем нормальность его переживаний. ***Это очень важно.***

В целом главное – больше слушать, чем говорить о себе. Если вам захочется в ответ поделиться своим опытом, то это тоже можно сделать с поддерживающим намерением: рассказать, что с вами происходит что-то похожее. Другое дело, если вы волнуетесь так же сильно, как и ваш друг. Тогда, скорее всего, вы его эмоционально заразите — и вы оба начнете нервничать только сильнее. Поэтому важно, чтобы вы были спокойнее. Разделяя чувства человека, вы даете ему поддержку, но отдаете себе отчет в том, что происходит, что надо делать. В такой ситуации человек может, наоборот, «заразиться» вашим спокойствием.

***9. Рекомендации по преодолению тревоги  в период пандемии коронавируса***

***По мере того, как коронавирус охватывает весь мир, растут тревожность и паника, особенно у людей, страдающих хроническими заболеваниями.  Страх  является нормальной реакцией – это необходимый эволюционный ответ на угрозу инфицирования. Порой организм реагирует диспропорционально угрозе, и нужно выработать взвешенный подход к ней.***

Люди с хроническими заболеваниями наиболее подвержены коронавирусу и, следовательно, развитию тревожности. Высокий уровень эмоционального дистресса требует внимания и помощи, особенно если он мешает нормально жить и работать.

Психологи рекомендуют не повышать свою тревожность, а постараться избегать стресса.

***Во-первых***,  нужно перестать «гуглить» симптомы и выискивать у себя любые признаки болезни. ***Во-вторых,*** – прекратить постоянно мониторить новости и социальные сети на предмет распространения COVID-19 – это серьезно повышает уровень тревожности.

***В-третьих***, при стрессе и тревожности весьма распространено учащенное дыхание.

Поэтому специалисты рекомендуют сконцентрироваться на глубоком размеренном дыхании и физических упражнениях.

***Но, как говориться, легко сказать!***

* Самая важная рекомендация – не изолировать себя от общества. Даже при вынужденной изоляции необходимо общаться с друзьями и близкими – по телефону или видеосвязи.
* Перестать читать новости – нереалистичная задача. Вы все равно будете их читать. Но подумайте, зачем именно вы их читаете, в чем для вас их функция? Что именно вам дает эта информация? Не читайте все подряд. Подумайте и понаблюдайте за тем, от каких именно новостей вам хуже. Может быть, это целое издание – или конкретный человек в социальных сетях, который постит только тревожащие и дезориентирующие вас вещи. В таком случае попробуйте его скрыть, подписаться на других людей, которые дают взвешенную информацию.
* Если вы подозреваете, что могли заразиться вирусом или у вас уже есть признаки ОРВИ, надо следовать официальным рекомендациям медиков.
* Если вашему здоровью прямо сейчас ничего не угрожает, но вы не можете справиться с паникой, надо разбираться именно с ней. Наблюдать, что именно вызывает у вас панические атаки, что было до и после, учиться ловить их приближение. Во время панической атаки – дышать (выдох должен быть длиннее вдоха), если рядом есть вода – умыться, подержать под ней руки. Надо учить себя не бояться панической атаки, потому что это ее только усиливает. Знайте и напоминайте себе, что она пройдет.
* Страх от того, что мы все умрем, на самом деле не страх, а тревога – то есть эмоция, связанная с воображением. Вам приходит в голову мысль о том, что пандемия – это конец, и вы в нее верите. На самом деле это мозг бомбардирует вас такими мыслями, а верить им совершенно необязательно. Отсоединяйте себя от своих мыслей. Смотрите на них со стороны, займите позицию наблюдателя. Говорите себе: «Хм, какая интересная мысль. Конечно, она приходит в голову, когда так много страшной информации. Спасибо тебе, мысль, что пришла, но я пока хочу заняться другими делами». Главное, не пытаться гнать от себя страшные мысли, пытаться «их не думать». Это лишь сделает их сильнее. Надо принять тот факт, что они будут валиться на вас во время эпидемии, и ласково их перенаправлять.
* Cостояние неопределенности, тревоги часто связано со страхом смерти. Да, смерть может случиться с каждым, она очень близко. Это очень сложно, но важно принять – и от этого, как ни парадоксально, будет намного спокойнее. В то же время смертность от коронавируса по данным ВОЗ составляет 3,4%. В 80% случаев у инфицированных людей заболевание протекает легко или бессимптомно. Поэтому опасаться неминуемой смерти из-за коронавируса не стоит.  Общайтесь с теми, кто разделяет ваше волнение – но сам ведет себя спокойно. Такие люди понимают, что они не могут контролировать все на свете – и просто делают то, что в их силах.

***Вы не можете изменить случившееся, но вы можете изменить свое отношение к этому.***

* При любом выборе есть «за» и «против»: представьте, что у вас есть две чаши весов, на одной из которых ваши планы, а на другой – риск заболеть и заразить других людей. Все планы можно отложить, а эпидемию нужно пережить сейчас. Если вы не можете справиться с сожалениями об испорченном отпуске или потерянных деньгах, попробуйте сделать такой список – и вы сами все увидите. Важно развивать не жалость к себе, а сострадание. Есть научно подтвержденный факт, что разговор с самим собой вслух помогает нам справляться с грустными чувствами. Можно просто сесть, когда никто не видит, и сказать себе: «Дорогая(ой), как же это все тяжело, как я тебе сочувствую». Станет легче.
* Жизнь по природе своей непредсказуема, и всегда есть шанс, что произойдет что-то, чего мы не учли. Людям, которые сейчас страдают от безответных вопросов, рекомендуют оглянуться и вспомнить ситуации большой неопределенности, в которых они уже оказывались, – и то, как они с ними справились, что им помогло. Опирайтесь на свои собственные ресурсы. Поговорите с друзьями и теми, кого вы уважаете, кому вы доверяете. Узнайте, какие у них есть способы справляться с тревогой. Ну и конечно, если вам тяжело, не бойтесь обратиться к психотерапевту или к психологу. Это абсолютно нормально – а в такой ситуации, как сейчас, тем более.

**Вместо заключения или как провести время с пользой**

***Уважаемые студенты!***

Используйте это время как возможность! Например, можно пройти онлайн-обучение, которое давно откладывали из-за сильной занятости, тем самым повысить свои компетенции. Можно посвятить время любимому увлечению или заняться домашними делами вместе с членами своей семьи. Можно, не выходя из дома, побывать онлайн во всех музеях мира, увидеть те места, куда сейчас нет возможности отправиться в путешествие. А можно просто отдохнуть от суеты в кругу близких за чашкой ароматного чая и поиграть в давно забытую настольную игру.

***Самое главное – сейчас такое время, когда мы можем проводить его с пользой для себя, семьи и на благо всех людей!***

В период изоляции люди проводят почти все время дома, и мозг работает в ослабленном режиме. В заключение рекомендуем 5 простых, но эффективных способов**«**прокачать мозг»:

* ***Арифметические примеры***: устный счет, складывание и умножение.

Японские ученые считают, что это лучший метод потренировать мозг, так как при счете вслух вы вовлекаете в работу краткосрочную память.

Складывание или умножение простых чисел активируют работу лобных долей мозга. При этом можно выделять всего по 5-10 минут в день, но мозг начнет работать заметно оперативнее

* ***Психокинезиологические упражнения.***

Психокинезиологию называют гимнастикой мозга. Она  позволяет активизировать  работу правого и левого полушарий, увеличить познавательную активность, стабилизировать эмоциональное состояние, гармонизировать тело и сознание.

* ***Игра в шахматы.***

Построение стратегии поведения на несколько шагов вперед, просчет ходов противника - это хорошая нагрузка на оперативную память и отличный способ поддержать ее в активном состоянии.

* ***Изучение иностранных языков.***

В головном мозге создаются новые нейронные связи, как у детей в период освоение родного языка. Эти связи не дают серому веществу «стареть». В настоящее время очень много различных мобильных приложений, которые позволяют изучать язык в любое свободное время.

* ***Приобретение новых знаний и навыков***, изучение новых технологий и методик, запоминание новых терминов и т.д. Одним словом, *обучение*.

С целью повышения психологической и родительской компетенций мы Вам рекомендуем почитать литературу по психологии, педагогике и воспитанию детей.

***Учитесь, познавайте новое, читайте книги, слушайте музыку, общайтесь – одним словом,  не давайте своему мозгу бездельничать, проводите время с пользой!***