Рекомендации педагога - психолога

для учащихся среднего и старшего звена

МОБУ гимназии № 1 им. Филатовой Р.А.

 Иногда внешний мир предлагает такие условия, которые требуют изменения в твоем привычном образе жизни. Такие перемены могут вызвать разные чувства: от самых приятных до крайне негативных. Все чувства важны и имеют место быть. Но, помимо чувств, необходимо принимать решения и действовать. Сейчас как раз тот случай, когда тебе приходится что-то менять в своей привычной картине мира. И, конечно, тебе необходимо быть в ресурсном и эффективном состоянии. Прочти рекомендации и используй это информацию для лучшей организации дистанционного обучения.

1. Дистанционное обучение это не каникулы и не семейное обучение. Есть четкое расписание, которому нужно следовать. Если ты испытываешь трудности с распределением времени, воспользуйся будильником или помощью взрослых.

2. Домашняя обстановка отличается от рабочей. Создай рабочую атмосферу: убери лишние предметы и вещи с рабочего стола, выключи телевизор. Некоторым людям необходимо переодеться из домашней одежды в ту, которая настраивает на рабочий лад (рубашка, платье).

3. Возможно, тебе совсем не хочется учиться, тем более дома. Взрослые твердят, что ты должен и тебе это не нравится. Выдели несколько минут на работу над собой. Запиши на листе бумаги три фразы со словами "Я должен" в начале предложений. Подумай, какие чувства вызывают у тебя эти фразы. А теперь замени в каждом предложении слово "должен" на слово "Могу"... Посмотри, как изменились твои чувства. Вместо "Я должен учиться" получается "Я могу учиться". Тяжесть долженствования сменяется на осознавание своих ресурсов и возможностей.

4. Когда нет живого общения с учителем или одноклассниками, ты можешь почувствовать растерянность или тревогу. Такое возможно, ведь мы все разные, и кому - то, действительно, важно во время взаимодействия устанавливать зрительный контакт и получать словесный эмоциональный отклик. Ты можешь обсудить это с родителями или учителем и попросить у них поддержки.

5. В процессе дистанционного обучения может возникнуть ощущение неуспешности или конкуренции, когда все одноклассники имеют возможность видеть результаты друг друга. Не сравнивай себя с другими! Сравнивай свои вчерашние результаты с сегодняшними, отмечай свои достижения, работай над своими ошибками. Помни, что процесс обучения это получение знаний и развитие своего потенциала, а не гонка на время или поле для борьбы.

6. Дистанционное обучение — это повод узнать себя лучше, открыть новые горизонты и почувствовать себя взрослым и ответственным человеком. Если тебе не нравится, что твои родители контролируют тебя во время занятий, значит, возможно, ты недостаточно серьезно относишься к заданиям. Помни, твоя учеба это твоя ответственность. Выполняй самостоятельно задания, вовремя отправляй домашние задания, будь в курсе всех новостей, связанных с твоим обучением, и тогда взрослые начнут доверять тебе.

7. Конечно, новое часто кажется тревожным и сложным. Ведь организму приходится приспосабливаться к тем условиям, которые ему были ранее не знакомы. Поэтому поначалу могут возникать неприятные чувства такие как раздражение, страх, растерянность. Помни, родители и учителя тоже могут ошибаться, чувствовать усталость или раздражение. Не принимай это только на свой счет, сейчас всем нам нужно время, чтобы приспособиться к новым условиям обучения. Если у тебя возникнут вопросы как быть эффективным и устойчивым в процессе дистанционного обучения, ты можешь написать или позвонить по телефону: **+7 918 253 79 16 Юлия Васильевна Микеладзе,** школьный психолог. **Удачи тебе! И помни: всё у тебя получится!!!**