

РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ, НАХОДЯЩИМСЯ НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ.

Как обучаться дистанционно без паники

1. Бояться нормально.

Ненормально совсем не бояться, когда есть реальная угроза.

Но когда мы боимся, мы совершаем много беспорядочных нелогичных действий.

Если вас охватила паника, стоит воспользоваться **техникой под названием «Квадрат»**. Ее суть заключается в уравнивании и восстановлении дыхания. Для этого нужно считать от одного до четырех с одинаковым ритмом и вдыхать воздух. Во время следующего такого же счета нужно сделать выдох, а потом снова посчитать и сделать вдох и выдох. Цикл стоит повторять в течение 4-5 минут.



Очень хорошо помогает снижать тревожность **диафрагмальное дыхание**. Положите одну руку на живот, другую на грудь. Медленно вдыхайте через нос, пока не ощутите рукой движение живота. Грудь при этом должна оставаться в покое. Представьте, что живот — шарик,

который вы пытаетесь надуть, в то время как грудь не двигается. После вдоха напрягите мышцы живота и выдыхайте сквозь сжатые губы. Когда вы начнете практиковать диафрагмальное дыхание, вы можете почувствовать усталость и даже небольшое головокружение, со временем вы привыкнете. Это дыхание снижает тревогу, потому что помогает использовать меньше энергии и усилий для дыхания, замедляет сердцебиение и помогает снизить кровяное давление.

2. Паника на волне пандемии заставляет людей вокруг реагировать более агрессивно и эмоционально. Почему?

Первая реакция при столкновении с неизвестностью и неспособностью что-то спрогнозировать — ослабление привычных механизмов защиты: критического мышления, гибкости. Начинаю преобладать базовые реакции — нападать, замереть, избежать. Если у человека ведущей реакцией на стресс является нападение, а враг невидим, энергия направляется на случайных людей и даже близких.

Выход: найдите применение вашей активности, помогите тем, кто не справляется, у кого не хватает ресурсов. Направьте ее на отложенные проекты, да на что угодно, даже на поглощение информации. Это может успокоить, особенно если подойти к вопросу разумно. Уборка, физическая активность, даже в ограниченном пространстве – выход энергии.

Вторая реакция – замирание, или отрицание, неэффективна. Мы все сейчас находимся во взаимосвязи, в едином пространстве, и детская игра «я зажмурюсь: если я не вижу, то и меня не видно», не работает.



Бегство тоже принесет мало пользы. Неизвестно, от кого и куда бежать? Самоизоляция нередко приводит к активации вытесненных страхов. Чувствуете, что плохо, накрывает паника – обращайтесь к друзьям или за квалифицированной помощью (ваш психолог всегда на связи: корпоративная почта, мессенджеры).

Паника - это состояние, в котором отсутствует рациональность, логика, теряется связь с реальностью, действия совершаются не ради какого-то результата, а чтобы успокоить нервное возбуждение, которое «накрывает». В панике нет алгоритма, человек забывает о своих реальных возможностях, его затапливает страх и беспомощность, с которыми человек пытается справиться, хватаясь, как за соломинку, за какие-то действия. Панические атаки - это диагноз, это совсем другое. Если мы говорим о ситуации, связанной с коронавирусом, то паника - это погружение в хаотичность.

Во-первых, учебная нагрузка у многих увеличилась и даётся в непривычной пока форме, а любое непривычное всегда стресс, а во-вторых, нет возможности куда-нибудь сходить. Психологический дискомфорт в этой ситуации присутствует практически у всех (и у педагогов тоже). Впрочем, эту сложную ситуацию можно обернуть на пользу, если отнестись к ней как к тренажёру. Какие навыки вырабатываем? Чему учимся? Прежде всего, самодисциплине: чередуем сидение за компом и физическую нагрузку, распределяем занятия, следим за режимом сна.

3. Как не сойти с ума в полной изоляции у себя дома, одному и/или с родственниками?

Начните с установки режима дня – это даст чувство определенности и позволит ориентироваться во времени. Составьте для себя общую канву

распорядка: во сколько встаете, завтракаете, когда у вас будет перерыв, когда закончится рабочий день и начнется отдых, что вы будете делать вечером.

За режимом питания тоже нужно следить. В результате этих «каникул» многие наберут лишние килограммы: одни, заедая тревогу, другие – благодаря непосредственной близости холодильника и перекусам «от нечего делать». Установите для себя время завтрака, обеда, ужина и количество перекусов, а прежде, чем что-то незапланированно съесть, задавайте себе вопросы: «Действительно ли я голоден? Точно ли хочу сейчас это?».



Если вы проживаете с кем-то, помните, что всем нужно личное пространство и важно договориться о том, что часть времени вы проводите вместе, а часть каждый проводит по своему усмотрению.

Найдите плюсы нахождения дома: сделайте генеральную уборку, порадуйте себя необычным обедом, смотрите фильмы и книги, на которые не хватало времени.

Определите, что вам помогает сбрасывать напряжение: медитация, йога, физические упражнения, записи в дневник, танцы, пение.

Читайте новости не более двух раз в день, старайтесь получать информацию из авторитетных источников. Важно быть информированными, а не паниковать.

Не стоит множить тревогу, но нужно давать ей выход. Наладьте контакты с друзьями и родственниками через переписку, со звон, делитесь с ними своими опасениями, а еще лучше, способами, как с ними справиться. Не фокусируйтесь на негативных сценариях, сохраняйте оптимизм.

4. Не могу заставить себя работать дома. Как наладить график и не отвлекаться?

В самоорганизации важна системность. Для этого нужно, чтобы у вас был рабочий распорядок, который не будет меняться изо дня в день. Определите для себя, в каком режиме вы будете работать: во сколько начинаете и заканчиваете, когда делаете перерыв на обед.

В конце дня подводите итоги и ставьте конкретные задачи на следующий. Чем конкретнее вы будете прописывать, что вам нужно сделать, тем лучше. Сверяйтесь со списком в течение дня, или по намеченному плану.

Не забывайте про физическую активность в перерывах. Полезнее десять минут поприсесть и выпить стакан чистой воды, чем открыть ленту новостей и застрять на час за просмотром лишней информации. Если человек

не привык работать из дома, то психологи советуют чередовать 25 минут продуктивной работы с 10 минутами отдыха.

Создайте для себя условия, в которых вас не будут отвлекать домочадцы и посторонние дела. Не стоит растягивать рабочий день, делая 2-3 часовые перерывы на просмотр фильмов или что-то другое. Пусть лучше фактическое время работы будет короче, но продуктивнее. А после выполнения поставленных задач спокойно идите и отдыхайте. Также старайтесь вставать не позже, чем на 1-2 часа обычного и соответственно ложиться спать.

Главное, **продолжайте соблюдать режим**, даже если случилось два дня проспаться будильник, потому что вы решили посмотреть фильмы до утра. Это нормально. Нужно просто сразу возвращаться к норме.

Одно из важных правил: разделять пространство. Не нужно работать в постели и есть за рабочим столом. Какой бы маленькой не была квартира,



нужно найти угол для рабочей зоны и заниматься там исключительно работой. Нужно зонировать личную жизнь и импровизированное обучение. Будет легче, если вы сможете объяснить домашним, что обучение из дома мало чем отличается от обычного, и постоянно отвлекать человека — это вредить ему.