

## Рекомендации обучающимся во время дистанционного обучения



1. Соблюдать правила информационной гигиены. Если какой-то сайт, блогер или просто знакомый в социальных сетях постоянно рассказывает об ужасах коронавируса, экономического кризиса или теорий заговора, то лучше такой контент не читать. Если новости тревожат и пугают, то от них нужно отказаться в пользу трезвого мнения специалистов. Блогеров, которые «кошмарят» лучше заменить на людей с твердой логикой.
2. Планировать день. Без плана день рискует превратиться в «бермудский треугольник» еда – диван – телевизор. Если человек не привык работать из дома, то психолог советует чередовать 25 минут продуктивной работы с 10 минутами отдыха.
3. Заменять общение... общением. Экстраверты, которым тяжело быть наедине с собой, могут переключить внимание на онлайн-общение в мессенджере, социальных сетях или по видеосвязи. Ведь по скайпу даже можно устраивать вечеринки.
4. 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 импровизированный офис. Будет легче, если вы сможете объяснить домашним, что работа из дома мало чем отличается от обычной работы, и постоянно отвлекать человека — это вредить ему.
5. Понять и принять. Отрицать и злиться – не самая лучшая стратегия на карантине. Да, его продлили. Да, мы не можем знать когда все это

закончится. Это реалии нашей жизни, и злиться на «тиранов», которые запрещают выходить из дому без маски – плохая идея. Это необходимость, которая может спасти кому-то жизнь. На карантине можно смотреть сериалы, читать, осваивать новые навыки, общаться с близкими . Словом, организовывать свое домашнее пространство так, чтобы оно стало комфортным.

Педагог-психолог: И.В.Бочкова