

Советы психолога

«КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ В СИТУАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ВРЕМЯПРОВОЖДЕНИЯ»



Как вести себя в режиме самоизоляции? Как приспособиться к новым условиям? Как продуктивно и эффективно работать и обучаться в сложившейся ситуации? Эти и многие другие вопросы прокручиваются, так или иначе, у большинства из нас. К таким обстоятельствам, увы, никто готов не был и в этом нет ничьей вины. Самое трудное, что испытывает человечество сейчас – дискомфорт: физический, эмоциональный, психологический, душевный. Много не хочется делать (особенно важное и нужное), возникает апатия, ухудшается настроение... Наверняка каждый из нас это уже на себе ощутил. Мы недостаточно приспособлены к 24-часовому нахождению дома, в кругу семьи, самостоятельному освоению различного рода материала, отсутствию полноценной физической активности и прочее.

К длительному дистанционному обучению жизнь нас тоже, к сожалению, не готовила. Но, нужно собраться и приспособиться! Для этого я подготовила небольшие рекомендации, которые помогут всем настроиться на продуктивное времяпровождение.

Самый простой совет – СОБЛЮДАЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ!

Паника еще никогда не приводила ни к чему хорошему. Мы все в одной ситуации, Вы не одни! Ученик и учитель, работники различных сфер, члены вашей семьи – всем приходится испытывать, в большей или меньшей степени, то же, что испытываете и Вы. Подобные ощущения разделяют с вами сейчас миллионы людей.

На первый взгляд банальный, но важный и нужный совет – ПЛАНИРУЙТЕ!

Обучаясь и работая дистанционно, есть большая вероятность «завала» делами, поскольку соблазнов, всевозможных «отвлечений» появляется достаточно много в домашней обстановке. Есть риск остаться с горой «невыученных уроков». В таком случае планирование просто необходимо. Причем планировать придется абсолютно все!

В обычных условиях мы можем запланировать ежедневно лишь крупные дела. В ситуации домашнего времяпровождения, этот процесс должен быть более подробным (часовым, получасовым). Возможно, придется по будильнику жить: просыпаться, обучаться, работать. Естественно, что-то может идти не по плану (мы же люди, а не часовой механизм), но планирование – это то, что спасет нас от дезорганизованности и направит в нужное русло в ситуациях неопределенности!

Совет третий – ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ РЕЖИМА!

Немаловажно соблюдать режим учебы/работы и отдыха. Запланируйте отдых, отведите на него достаточное количество времени и обязательно реализуйте, даже если Вы недоделали начатое или считаете, что вовсе не устали. Переутомления нам сейчас не нужно!

В распорядке дня обязательно должны быть часы, которые каждый член семьи проводит наедине с собой (не с родными, ни в каких-то домашних делах, приборке и др.). Включите в свой режим то, чем Вы любите заниматься в свободное время – чтение книг, хобби, игры, рисование, общение с домашними животными – да все, что угодно. Включите в расписание ежедневные процедуры по уходу за собой, минутки релаксации и гимнастики – физическая активность сейчас как раз кстати! Все это своеобразная эмоциональная разгрузка – а это нам как никогда необходимо. Нет подобного в режиме – времени на это точно не останется!

И помните: сорвался режим сегодня – возвращаемся к нему завтра утром, как ни в чем ни бывало.

Четвертое – ПРАВИЛЬНО И ПОЛНОЦЕННО ПИТАЙТЕСЬ!

Как бы повседневно это не звучало, но правильное питание – залог энергичности, здоровья и работоспособности на весь день! Пейте больше воды! В дистанционном режиме есть вероятность просто-напросто забыть про приемы пищи и питьевой режим. Внесите и этот момент в свой план на день.

Совет пятый – УВАЖАЙТЕ ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО!

Важно понимать, что в сложившейся ситуации каждому важно свое личное пространство. При необходимости нужно просто «соблюдать дистанцию», не навязывать свое общение, дать возможность окружающим спокойно заниматься тем, чем они занимаются.

Шестое – НЕ ТРЕБУЙТЕ ОТ СЕБЯ НЕВОЗМОЖНОГО!

Не старайтесь быть человеком, который все успевает, не срывается и не нервничает, особенно в первое время. Ведь такого человека Вы вряд ли сейчас найдете. Перестроиться на новый режим достаточно сложно, требует больших усилий и времени на осваивание новых способов взаимодействия – все постепенно наладится!

Относитесь к дистанционному времяпровождению несколько проще – делайте, что удастся, получайте от этого удовольствие, не расстраивайтесь при неудачах – все временно.

Совет №7 – РЕГУЛИРУЙТЕ СВОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ!

Возможно, периодически, Вас будут посещать мысли, что ничего не удастся и не получается, может наблюдаться колебание настроения, вспышки различных эмоций, усталость «не от чего», тревожность – не пугайтесь – это признаки адаптации или усталости. Если Вы «вышли из себя», скажите себе «стоп» на некоторое время – успокойтесь и отдохните, расслабьтесь, переведите фокус своего внимания на более приятные вещи, а затем «возвращайтесь обратно». Относитесь к подобному в своем окружении также с пониманием, поддерживайте друг друга, дарите положительные эмоции близким, друзьям и знакомым.

И последний совет – БЕРЕГИТЕ СИЛЫ!

Важно, чтобы их хватило не только на несколько недель домашнего времяпровождения, но и на время выхода в обычный режим труда и обучения. Возможно, мы к этому времени будем несколько истощены и раздражены. Мир, к сожалению, не сможет сразу вернуться к «настройкам по умолчанию», а обретет новые контуры, к которым так же нужно будет привыкать. Поэтому бережем себя везде, где это удастся, в любых мелочах.

И помните: в данной ситуации выиграет тот, кто будет хорошо спать, правильно питаться, делать зарядку, соблюдать режим дня и беречь себя!
Да будет так!

психолог КОГОбУ ДО
«Дворец творчества – Мемориал»
Ксения Андреевна Новикова