****

**В чем состоит главная сложность дистанционного обучения?**

1. Отсутствие сформированной и проверенной единой технологии проведения занятий дистанционно, крайне сжатые сроки введения этой системы обучения (поэтому многие встречаются как с техническими, так и с организационными и психологическими трудностями при массовом и полном переключении на онлайн-обучение);
2. Трудность переключения себя из привычного «домашнего» режима в «рабочий» (многими дом воспринимается как место отдыха, восстановления сил, как уютная норка, куда можно прийти и ничего не делать, поэтому как студентам, так и сотрудникам может быть сложно начать делать дома то, что до этого они преимущественно делали в других местах: учиться и работать);
3. Трудность оборудования полноценного рабочего места (особенно, когда в одной квартире могут собираться и родители, и дети, и домашние животные, и очень трудно остаться одному и не обращать внимания на то, что происходит вокруг, быть вовлеченным в слушание лекций и выполнение рабочих заданий).

**Советы студентам, чтобы надолго**

**не “выпадать из учебного процесса”?**

1. Для тех, кто привык следовать строгому ежедневному графику и расписанию не составит труда перестроить его на новый лад. Начните с составления **расписания дня** и постарайтесь ему следовать. Может быть полезна попытка соблюдать привычный режим сна и бодрствования, не забывать о привычных процедурах (душ, зарядка, завтрак, время для чтения и т.д.). Для студента учёба - это его работа, которую он должен выполнять ежедневно и по расписанию.
2. **Организуйте рабочее пространство** и зону для отдыха. Продумайте освещение. В рабочей зоне не должно быть дефицита света, а вот в зоне для отдыха позаботьтесь о комфортном свете. Не забывайте проветривать помещение. Продумайте приоритетные и второстепенные задачи. Смартфоны и другие любимые гаджеты на время работы не должны Вас беспокоить.
3. Ситуация, с которой мы все сейчас столкнулись, не ординарная, и важно понимать, что у многих возникнут разного рода трудности. Чем быстрее удастся понять, что на неопределённый период времени текущая ситуация единственно возможная реальность, тем лучше. Реальность изменилась, и необходимо затратить время и силы на поиски способов полноценного существования уже в рамках новой реальности. Также важно поддерживать **связь с одногруппниками** и преподавателями, обсуждать задания, задавать вопросы, делиться возникающими трудностями. Совместность помогает вовлечённому отношению к учёбе.

**Некоторые из возможных трудностей и способов поддержки:**

*Трудность*: не хватает обычного, человеческого общения не по теме занятий-лекций-домашнего задания.

**Способ поддержки:** найти возможность связываться с друзьями-близкими-любимыми и общаться о себе, о том, что происходит (по телефону, через мессенджеры и соцсети).

*Трудность* организации рабочего времени и пространства (дома ничего не хочется делать, трудно найти уединенное место), трудности с дисциплиной, с тем, чтобы прийти вовремя на занятие, прослушать материал и сделать домашнее задание.

**Способ поддержки:** пробовать составлять планы на день, отмечать, что удалось выполнить и благодарить себя за сделанное; создавать себе понятные и наполняющие ритуалы для начала и завершения деятельности, чтобы разграничивать «время для дома» и «время для учебы»; поговорить с родными, объяснить ситуацию и попросить какое-то время в течение дня не тревожить и не беспокоить вас (насколько это возможно).

*Трудность:* переполненность эмоциями, мешающими учиться, воспринимать информацию и делать что-то осмысленное (страхом, тревогой, злостью, отчаянием, раздражением).

**Способ поддержки:** дать себе время на то, чтобы побыть с текущими переживаниями, признавая, по возможности, свое право чувствовать то, что вы чувствуете. Мы все сейчас в ситуации неопределенности, все так или иначе перестраиваем свою жизнь, и, прежде чем начать действовать, нам бывает нужно прожить возникающие эмоции и дать им место.

*Если вы ощущаете, что пока не готовы что-то проживать и чувствовать, это тоже нормально. Наша нервная система бережет нас от излишних потрясений и помогает нам справиться со стрессом наилучшим и привычным для нас способом. Найдите тот способ, который будет возможным и доступным для вас сейчас.*

**Чтобы дать себе минимальную поддержку, можно выполнять следующие действия:**

* когда вы чувствуете, что не можете сосредоточиться, сделайте три-четыре вдоха и выдоха, после этого заметьте позу, в которой вы находитесь, опишите для себя эту позу (если вам в процессе или после захочется изменить положение тела, сделайте это);
* проговорите, что вы сейчас чувствуете (например: «я не могу сосредоточиться и ужасно злюсь из-за этого, так как я хотел бы послушать лекцию, но не могу, не воспринимаю происходящее» или «я совершенно не хочу ничего слушать и делать, я чувствую апатию и бессмысленность, я вообще не понимаю, зачем нам сейчас учиться»);
* разрешите себе чувствовать то, что чувствуете, добавляя фразу «мне можно» или «я могу» к тому, что вы раньше проговорили (например: «я могу ужасно злиться из-за того, что не могу сосредоточиться…»).
* сделайте еще три-четыре вдоха и выдоха, снова заметьте позу, в которой вы находитесь (если вам захочется изменить положение тела, сделайте это), опишите эту позу (вслух или про себя);
* посмотрите, как вы себя чувствуете после этого. Попробуйте понять, чего бы вам хотелось в этом состоянии, как вы еще можете себя поддержать, чтобы включиться в деятельность.

Если чувствуете, что вам невыносимо быть с возникающими переживаниями, попросите поддержки – поговорите с друзьями, близкими, родителями, обратитесь к своему куратору.

Помните, что преподаватели и ваши кураторы на связи и готовы помочь в решении учебных вопросов, а Социально Психологическая Служба техникума не прекращает свою деятельность в условиях самоизоляции и в рабочем режиме проводит индивидуальные консультации.