**Психолог рекомендует студентам АПТ**

 Ребята, заканчивается май, в техникуме продолжается дистанционное обучение из-за ситуации с коронавирусом.

 Рекомендую не расслабляться, не откладывать задания на потом и помнить про планирование, вместе с преподавателями – максимально вовлекаться в групповую работу.

 "Нужно делать задания не в последнюю секунду, как обычно люди привыкли, а непосредственно сразу, как вы их получаете. Если вы сегодня видите, что у вас 10 заданий и вы можете из них восемь выполнить, не важно, что из них только три на завтра, вы берете и выполняете эти восемь, а два, допустим, переносите на следующий день"

 Большинство людей думает, что у них впереди еще есть время и сильно расслабляются, откладывают все на потом, не понимая, что у них появятся еще дела, возникнут какие-то обстоятельства, которые могут помешать, например, личные дела, а можно вообще заболеть.  [**лты: чем рискует студент при переходе на удаленку**](https://na.ria.ru/20200319/1568830106.html?in=t)

 "Нужно составить план, он может быть очень простой: написать дни недели, написать задания и начать их быстро без раскачки выполнять. Важно, чтобы запланированное "не превышало ваших сил".

 "Когда мы дома, мы расслаблены, за нами нет контроля. Поэтому это время проверить свои организаторские способности на самом себе, заняться self-менеджментом, ставить конкретные, достижимые, выполнимые планы. Принять сложившуюся ситуацию как вызов и попробовать выйти из нее сильнее, чем мы были до, умнее, лучше, адаптивнее", То, что происходит в сложившейся ситуации — это не каникулы, а образование, пусть и в переходе в digital-формат, "и сейчас хорошая возможность эти пару месяцев использовать и посмотреть, как устроено онлайн-образование".

Если есть какие-то привязанные к жесткому сроку дела, например, вебинары у студентов, "взять свой смартфон, поставить будильник, и вовремя, в то время, когда необходимо, сидеть и слушать, не откладывать на потом, что потом, когда-нибудь я все сделаю". Откладывание в таких случаях приводит к тому, что возникает много сложных дел, которые накапливаются, как снежный ком. "Человек начинает впадать в панику, у него возникают негативные эмоции, от этого падает производительность труда, и соответственно все это только ухудшает ситуацию".

Советую студентам "идти к компьютеру, как на лекцию" - не сидеть перед монитором в спортивном костюме или пижаме, а воспринимать это как что-то официальное.

В качестве психологического приема от прогулов предлагаем студентам бросить себе вызов и посещать все удаленные занятия, которые необходимо.

"Преподаватели тоже сейчас будут стараться делать максимум, и в качестве поддержки преподавателям и самим для себя максимально посещать, потому что энергозатратность этого сейчас минимальная, нужно просто включить компьютер, и все".

 Также советуем не забывать о том, чтобы вознаграждать себя чем-то приятным после того, как запланированное сделано. Но важно, чтобы вознаграждение следовало именно после выполнения задач, а не до, иначе "мотивации к тяжелой работе не останется никакой".

Подумайте, что на освободившееся от дороги в техникум время можно найти для себя пару курсов в Гарвардском университете или в Йельском, чьи видеокурсы есть на платформах типа Coursera, "и попробовать на время коронавирусной самоизоляции стать студентом какого-то западного университета и сравнить, как там все устроено".

**Помните: очень важно соблюдать режим самоизоляции, чтобы предотвратить заражение большого количества людей.**
В подобной ситуации очень необходимо попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у каждого из вас появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать **оптимизмом:**
• Составьте список того, что нужно и хочется сделать.
• В качестве необходимых дел в список могут быть включены подготовка к занятиям, он-лайн занятия по интересам (уроки иностранного языка, видео-занятия по психологии, по фотоискусству и т.д.), не стоит забывать про домашние обязанности, общение с друзьями с помощью тех же гаджетов, про фильмы (рекомендуются комедийные, позитивные), компьютерные игры, музыку и др.
• Необходимо составлять план на день, чтобы день был структурирован. Структурирование дня делает его проживание осмысленным, вам становиться понятно, на что вы потратили время, что сделали за день, за что себя можно похвалить и чем можно быть довольным. Это необходимо для поднятия самооценки и ощущение своей самоценности.
• Важно, чтобы каждый находящийся дома, имел личное время для автономного существования, когда каждый занимается своими делами. Уметь быть отдельно — не менее важное умение, чем быть вместе.
• Если ты большую часть дня отслеживаешь все новостные ленты, это только усиливает твое беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1—2 ресурса, которым ты или твои родители больше всего доверяют, и уделять этой новости 10 минут утром и 10 минут вечером.
• Одно из лучших лекарств против тревоги — юмор. Может быть, и ты сможешь посмотреть на эту ситуацию под таким углом?
• Если же тревожные мысли постоянно атакуют тебя, помни, что тревога — это не опасно, тебе не нужно думать о каждой тревожной мысли. Представь их как проплывающие по небу облака и попробуй сосредоточиться на своих делах, более приятных или важных.

***Если все же тревога и растерянность возвращаются, напоминайте себе, что это нормально, важно только не «подключаться» глубоко к этим чувствам, а возвращаться к текущим разным осмысленным делам по намеченному заранее графику.***

**Будьте активны! Берегите здоровье! Берегите себя и своих близких!**