

Як уникнути стресу під час дистанційного навчання

Останнім часом, з введенням дистанційного навчання, наше життя значно змінилося. Найголовніше, нам слід пам'ятати, що перебування вдома – не «покарання», а ресурс для освоєння нових навичок, отримання знань, для нових цікавих справ.

Дистанційне навчання – сучасний зручний спосіб отримання нових знань. Однак, не варто забувати – дистанційне навчання вимагає певної самоорганізації і дисципліни.

Психологи наводять декілька порад, які допоможуть здобувачам вищої освіти краще відчувати себе у новій академічній реальності.

Насамперед, – це емоції. Під час карантину багато хто із здобувачів може відчувати увесь спектр невідомих раніше емоцій: тривогу, нудьгу, апатію, смуток, гнів та почуття розгубленості. У ситуації, що склалася, – це нормально, запевняють психологи. Необхідно оцінювати свої тривожні думки на предмет їх корисності і продуктивності; розділяти, що ви можете зробити конструктивно, а що є марною тратою часу і сил. Ви можете контролювати деякі важливі речі з розряду гігієни та способу життя (миття рук, харчування, фізичні вправи, скорочення виходів в громадські місця, виконання навчальних завдань), і саме на це варто направляти свою увагу. А глобальне занепокоєння і перерахування можливих негативних сценаріїв є «порожніми зусиллями» і марною тратою сил з підвищенням рівня стресу. Якщо все ж тривога і розгубленість повертаються, нагадуйте собі, що це нормально, важливо тільки не «підключатися» глибоко до цих почуттів, а повертатися до поточних справ за наміченим заздалегідь графіком. Уразі, як що це не допоможе, треба шукати підтримки у близьких людей чи у професійних психологів.

Під час карантинних обмежень не слід забувати про стан здоров'я, сон, повноцінне харчування, фізичну активність, та емоційний стан. Дотримуватися карантинних заходів необхідно, втім не треба себе ізолювати від суспільства: спілкування з друзями онлайн, обговорення академічного процесу у студентських чатах, влаштування онлайн вечірок та цікавих флешмобів, – все це допоможе тримати себе в тонусі. Під час карантину ніхто не примушує цілодобово сидіти за комп'ютером чи гаджетами, слід знаходити час на інші корисні заняття. Складіть оптимальний розпорядок свого дня, пам'ятаючи основне правило планування часу: 60:20:20 (60% – запланована діяльність; 20% – непередбачена активність; 20% – спонтанна активність).

Знаходьте час на роботу – це умова успіху. Знаходьте час для роздумів – це джерело сили. Знаходьте час для гри – це секрет молодості. Знаходьте час для читання – це основа знань. Знаходьте час для дружби та любові – це умова щастя. Знаходьте час для мрії – це шлях до зірок. Шукайте у карантині і позитивні моменти. Зараз саме час для освоєння нових форм навчання, нових ресурсів та цифрових помічників. Карантин закінчиться, а

отримані нові навички допоможуть у подальшому житті. Під час карантину дуже важлива взаємопідтримка, саме вона дуже часто є найкращими ліками від тривоги. Піклуйтеся про близьких, підставте плече батькам, рідним, друзям. Дозвольте собі проявляти любов: словами та дрібними вчинками. Не зайвою буде підтримка один одному: у навчанні, вирішенні особистих проблем.

Психологи стверджують, що будь-яка криза завжди допомагає розкрити потенціал, та радять в усі часи залишатися собою.

Гарного настрою і успіхів у справах!