

# Дистанционное обучение студентов с ОВЗ

Психологические рекомендации



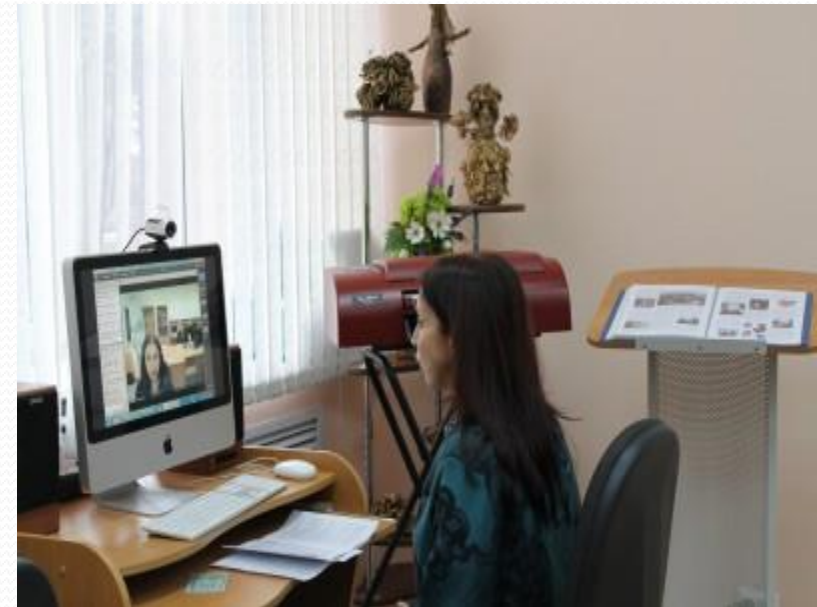
- Непривычный формат обучения — это дополнительный стресс. Вам помогут: физические упражнения, эмоциональная разрядка, общение с близкими, переключение на другие виды деятельности, проговаривание стрессовых ситуаций (возможно ведение дневника).
- Ваша семья должна не отвлекать вас и понимать, что вы занимаетесь.
- Мотивируйте себя, представляя конечный результат.
- Вам придется учить материал, писать контрольные и тесты, сдавать экзамены. Если вы не будете полностью отдаваться учебе, значит, и не добьетесь успеха. Не время прокрастинировать!
- Соблюдайте правильный режим дня. Полезно ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, спать не менее восьми часов в сутки, делать перерывы от занятий в течение дня, больше бывать на свежем воздухе (в маске)



- Рекомендуется сократить употребление кофе и чая, газированных напитков и энергетиков. Нужно пить больше воды и натуральных соков, питаться здоровой пищей, есть фрукты и овощи, ягоду, рыбу, шоколад (он улучшает мозговую активность, правда совсем ненадолго).
- То, что вы работаете дистанционно, не означает, что перемена вам не нужна. Правильно планируйте время для отдыха. Быстро отдохнуть помогают упражнения аутотренинга или хобби.



- Полезно ставить рядом с монитором что-то красивое и приятное глазу.
- Вы можете с большим удовольствием заниматься, развалившись в большом кресле, но лучше создать нужную атмосферу посредством организации полноценного рабочего места.
- Если вокруг крутится огромное количество раздражителей, значит, нужно этот вопрос как-то решать. Как бы вы ни старались, сосредоточиться не получится.



- Максимально сосредоточьтесь на учебе, выключите все устройства, отключите все оповещающие службы, можно даже воспользоваться специальной программой, которая блокирует на время доступ к тем ресурсам, на которые вы чаще всего отвлекаетесь.
- В данных условиях записная книжка или ежедневник просто необходим. Приучите себя заглядывать в него каждый день, записывайте туда все, что нужно, планируйте свой день и сам процесс обучения.

- Как только вы почувствовали, что определенная тема очень хорошо уложилась в голове, отличным приемом окончательно закрепить материал будет помогать тем, кто не справляется. Благодаря тому, что вы будете кому-то объяснять что-то (даже дистанционно), вы и сами лишний раз все повторите и, возможно, до конца поймете что-то, что восприняли более поверхностно.
- Не разрешайте себе отлынивать, лениться. У вас есть четкое расписание, следуйте ему, и у вас обязательно все получится. Чтобы все успеть используйте метод «Помидора».
- Учитесь управлять своей жизнью, ставьте цели и эффективно достигайте их!

