

Психологическое здоровье всех участников образовательного процесса.

В условиях сложившейся обстановки, все участники образовательного процесса перешли на дистанционный способ работы. Личное пространство, дом, где можно было заниматься своими делами, стало ещё местом учёбы и работы, со своими требованиями к внешнему виду и правилам поведения. Что в свою очередь увеличивает субъективный уровень стресса.

Есть несколько моментов, которые помогут вам и вашим близким поддержать эмоциональное самочувствие и успешно справиться с учебной/работой.

ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ:

1. Режим дня, расписание. Очень важно распределить рабочее время и разделить его на время для общения с семьёй и личное время. Это поможет вам сконцентрироваться на работе и не переутомиться. Пусть расписание будет на видном месте и вы сможете вносить в него свои коррективы.

2. Рабочее пространство. Постарайтесь каждому найти место для учёбы/работы, чтобы не приходилось пересаживаться/отвлекаться. Желательно, чтобы это место было не в проходе и не за обеденным столом. Подготовьтесь к работе, пусть всё необходимое будет под рукой. Время работы у компьютера так же нужно будет распределить, если число работающих за ним больше одного. В этом вам поможет расписание (Пункт 1).

3. Разговор с домашними. Каждый имеет право знать, кто и в какое время занят и где, чтобы процессы не пересекались (места и время для учёбы/работы, приёма пищи, отдыха).

РАБОЧЕЕ ВРЕМЯ:

1. Соблюдайте режим/ритм. Определённое время для подъёма, приёма пищи и отбоя. Так вы поможете своему организму не сбиться и эффективно работать.

2. Смена деятельности. Делайте перерывы. Физ.минутка, вкусняшка, свежий воздух (обязательно проветривайте помещение, выходите на балкон).

3. Одежда. Даже если вы не работаете по видеосвязи, выбирайтесь из пижамы, так вы поможете мозгу настроиться на работу.

4. Список дел. Пусть на виду, в виде любых удобных записей, будут задания на неделю или день. Это поможет вам без суеты ориентироваться и всё успевать.

5. Завершение рабочего дня. Прибрать рабочее место, чтобы привести мысли в порядок и следующий день начать легко.

ВРЕМЯ ОТДЫХА.

Здесь два важных момента: личное время и время с семьёй.

Общение в живую привычными для нас способами (вербально-слово, мимика, жесты) помогает расслабиться, почувствовать себя нужным, любимым.

1. Совместный приём пищи. Очень важно во время еды находиться вместе, разряжает эмоции. При условии, что убраны все гаджеты и выключен телевизор. Это даёт возможность мозгу переключиться и отдохнуть, а вам насладиться вкусной едой и приятной беседой.

2. Игра. Игра-это отличный способ погрузиться в атмосферу соревнований и эмоциональной разрядки, так же отработать некоторые навыки. Имеются в виду игры настольные и подвижные (если нужен список-обращайтесь). Время за игрой на гаджетах или компьютере совершенно отличающееся действие. В силу дистанционного способа работы общее время, проведённое перед экраном, желательно сохранить.

3. Личное время. Некоторое время в одиночестве или за своим любимым занятием ни чем не навредит, а наоборот позволит вам восстановиться.

«Чашечка горячего какао с маршмеллоу (зефирки), вы в пледике на балконе, и пусть весь мир подождёт»

Всем успехов!

Педагог-психолог: Лисанкене Юлия Олеговна

Контакты для связи: тел.89135219446, e-mail: Lisankene84@mail.ru,
<https://vk.com/id124386213>