

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ
ПРИ ПЕРЕХОДЕ К ОЧНОМУ
ФОРМАТУ ОБУЧЕНИЯ
(РЕКОМЕНДАЦИИ УЧЕНИКАМ)**

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРИ ПЕРЕХОДЕ К ОЧНОМУ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ ПРОЦЕССУ

Первое, что важно сделать до выхода в школу – это **наладить режим дня**. Дистанционное обучение подарило нам лишний час на сон, который раньше мы проживали в пути. Но сейчас с выходом в очный режим, необходимо снова приучить себя вставать заблаговременно:

- успеть умыться, сделать зарядку, собраться, позавтракать,
 - добраться до школы и в 9.00 часов быть на уроке.
- Чтобы с лёгкостью рано вставать необходимо вовремя ложиться спать, выделяя 8-9 часов на сон.



ОТДЫХАТЬ ОТ ГАДЖЕТОВ, СМАРТФОНОВ, КОМПЬЮТЕРА



Нашим глазам и психике необходим отдых.

Важно делать выходные от гаджетов. Для этого выберите день, когда вы полностью отдыхаете от гаджетов.

Если не получается на целый день отказаться, то сделайте это хотя бы на пару-тройку часов. Проведите этот день с родителями, друзьями, общайтесь, рассказывайте о том, что происходит в вашей жизни, о ваших планах, желаниях, о том, что вас беспокоит. Выберите на прогулку в лес, в парк, почитайте книгу, поиграйте в настольные игры, в шахматы, шашки, домино.

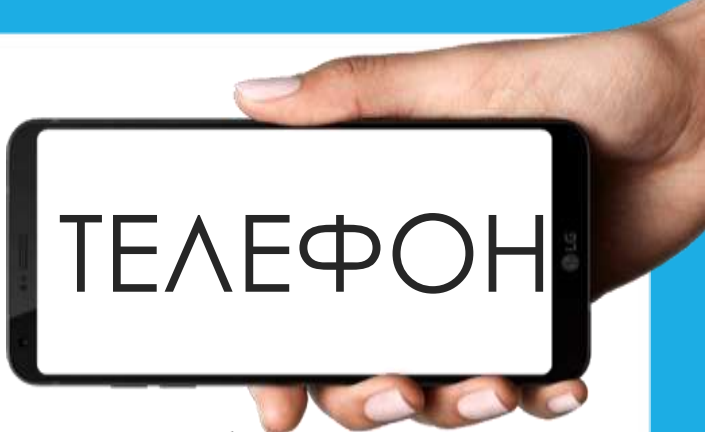
Можете навести порядок в своей комнате, в шкафу, в квартире, переберите вещи, избавьтесь от лишнего (согласовав с родителями).

Приготовьте ужин для себя и близких.

Вариантов того, как провести свободное время без гаджетов множество, найдите себе занятие по душе, погоде и настроению.



ЛАЙФХАК: КАК НЕ ОТВЛЕКАТЬСЯ НА ТЕЛЕФОН



Часто нам сложно оторваться от социальных сетей, телефон постоянно с нами, чтобы не отвлекаться, попробуйте использовать приложение Forest.

Forest — приложение для iOS, Android и Windows Phone. Оно создано для тех, у кого не получается отложить смартфон и сосредоточиться на других делах.

Каждый раз, когда пользователю приложения нужно на чём-то сфокусироваться, он может завести в приложении таймер (от 30 до 120 минут). Когда владелец смартфона устанавливает таймер, приложение начинает «выращивать дерево». Сначала пользователь видит маленький росток, позже он превращается во взрослое растение. Если владелец смартфона выходит из приложения или переключается на какую-нибудь другую программу, дерево погибает. Перед тем, как выйти, приложение уточняет, действительно ли пользователю хочется «убить это маленькое и милое дерево». При этом Forest не расценивает ответ на входящий звонок как переход в другое приложение.

При желании пользователь может вырастить целый лес. В нём остаются как выращенные, так и «убитые» деревья. Чем дольше владелец смартфона не прикасается к гаджету, тем больше веток вырастает на дереве.

ЧЕРЕДОВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Старайтесь менять деятельность, переключать внимание, чередовать пассивную деятельность с активной.

Добавляйте физминутки: после 30 минут сидения рекомендуем несколько физических упражнений, так вы избежите застойных процессов в ногах и теле, улучшите кровообращение.

Делайте регулярную гимнастику для глаз.

Например, зажмурьтесь и напрягите мышцы глаз/ расслабьте мышцы, поморгайте 10 раз.

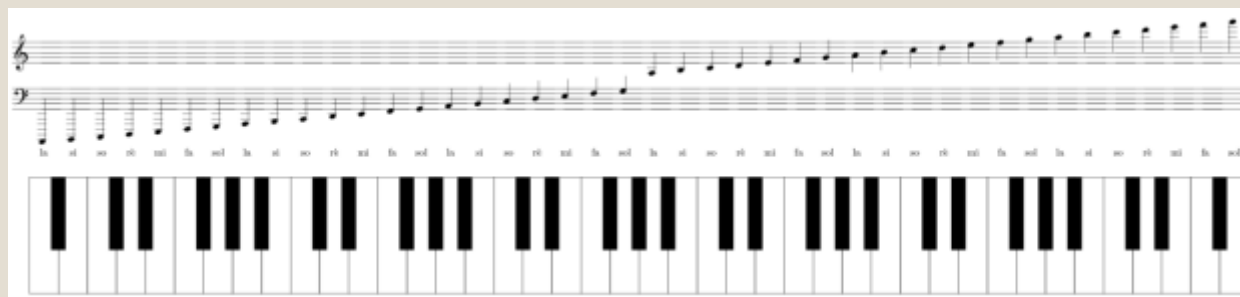
Подойдите к окну посмотрите на самый ближайший объект к вам, затем на самый дальний (повторите 10 раз).



МЕТОД ПОМИДОРА И МУЗЫКА



- При выполнении домашних заданий попробуйте использовать «метод помидора»: установите таймер на 25 минут. Как только время выйдет, сделайте пятиминутный перерыв. Занимайтесь еще 25 минут, а потом сделайте еще один пятиминутный перерыв.
- Тщательно подумайте, будете ли вы слушать музыку во время выполнения домашних заданий. Некоторых людей музыка сильно отвлекает. Однако другим легкая фоновая музыка помогает сосредоточиться. Попробуйте учиться с фоновой музыкой и без нее, чтобы проверить, какой способ лучше подходит именно вам. В целом для концентрации лучше всего подходит инструментальная музыка.



КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ

- Мотивация
- Самодисциплина
- Объективность



МОТИВАЦИЯ

Составьте список причин, почему вам нужно или почему вы хотите учиться. Каковы бы ни были ваши причины, запишите их на листке бумаги и разместите его там, где сможете постоянно его видеть.

Когда у вас возникнет желание пропустить уроки, перечитайте список, чтобы напомнить себе, почему вам нужно усердно заниматься (так, например, хочу поступить в ВУЗ или колледж, хочу стать хорошим специалистом, хочу выучить инсторанный язык и т. д.)

Нет значительных или незначительных причин, добавляйте в список все!

Совет: имейте в виду, что, скорее всего, мотивация будет иногда вас покидать, и это нормально! Важно уметь использовать самодисциплину, чтобы не сбиваться с пути во времена упадка сил.



САМОДИСЦИПЛИНА



Две основные составляющие самодисциплины — продуктивность и эффективность. В сутках только 24 часа. Если вычесть время, отведенное на сон, останется продуктивное время.

Продуктивность измеряется тем, сколько процентов времени мы тратим на действия, соответствующие нашему личному видению. Регулярный сон, тайм-менеджмент и позитивные навыки ощутимо повышают этот процент.

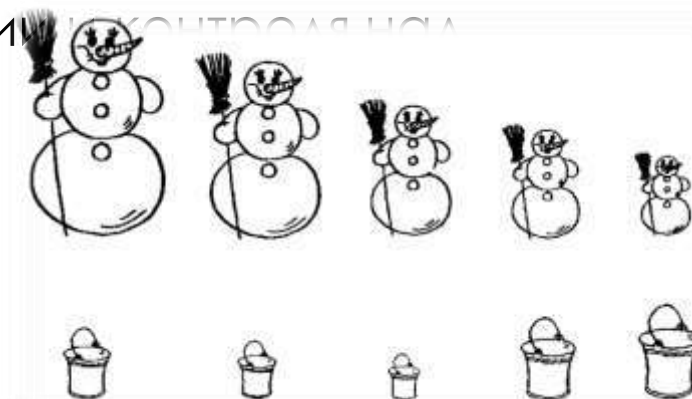
Самодисциплина — это умение и привычка управлять собой, следование тому, что сам выбрал для себя как дела и образ жизни. Как правило, сюда входит отказ от пустых развлечений (например, посидеть в Интернете, вместо того, чтобы делать домашнее задание), концентрация на цели и осознанность в подходе к делам, особенно сложным.

РАЗДЕЛИТЕ БОЛЬШУЮ ЗАДАЧУ НА БОЛЕЕ МЕЛКИЕ

Разбейте материал, который вам необходимо выучить, на небольшие разделы. Чтобы не перегружать себя горой заданий, разбейте информацию на небольшие части.

Запишите, из чего состоит каждая часть, чтобы знать, с чем вам предстоит разобраться, когда вы сядете заниматься.

Концентрируйтесь на выполнении одного шага во время каждого учебного блока. Когда закончите, поставьте галочку рядом с этим пунктом, чтобы отслеживать свой прогресс. Это поможет вам чувствовать больше мотивации в процессе выполнения домашних заданий.



СОН



Обучающимся при очной форме обучения необходимо каждый день вставать рано, чтобы вовремя приехать на занятия.

Поэтому важно ложиться спать вовремя, чтобы организм успел восстановиться и отдохнуть. Нужно ложиться вчера, чтобы проснуться завтра, а не после 24.00.

1. Потребность организма во сне в подростковом возрасте составляет от 9 до 10 часов.
2. Пик выделения гормонов роста происходит ночью во время сна.
3. Нехватка сна затрудняет концентрацию внимания и ухудшает память.
4. Не выспавшийся человек чаще ощущает себя подавленным.
5. Крепкий здоровый сон помогает легче справляться со стрессами.
6. Поддержание здорового веса зависит от сна.
7. Недостаток сна может привести к проблемам с кожей.
8. Пренебрежение сном приводит к истощению организма и ослаблению иммунитета.



ОБЪЕКТИВНОСТЬ



Объективность является важным инструментом проверки нашей, не всегда безошибочной, интуиции - это метод познания природы вещей. Повышение объективности основано на получении человеком обратной связи от окружающей действительности относительно его взглядов и действий. Поскольку мозг имеет тенденцию верить в нечто, что в действительности не является истинным, нам необходимо неустанно обнаруживать места возможной необъективности.

В случае возникновения вопросов или спорных моментов, подходите к преподавателю и классному руководителю! Не бойтесь и не стесняйтесь спрашивать, уточнять, объяснять свою точку зрения.

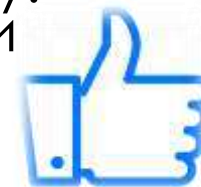
ВИРТУАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ НИКОГДА НЕ ЗАМЕНИТ РЕАЛЬНОЕ



Обучение в школе проходит в классе. Состав учебного класса определяется не вами, поэтому в классе могут быть разные люди: те, кто нравится вам и те, кто не нравится.

Важно понимать, что каждый из нас уникальная личность, обладающая различным набором качеств, характеристик, имеющая своё мнение, стиль поведения. Когда мы в реальности сталкиваемся с разными людьми, тесно взаимодействуем с ними, мы учимся коммуникации, эмпатии, принятию других, взаимовыручке, дружбе, каждый из нас пытается определить своё место в коллективе и хочет быть признанным другими.

Помните, что ваши права заканчиваются там, где начинаются права другого человека. Соблюдайте личные и чужие границы. Проявляйте уважение к другим, к отличному от вашего мнению, взгляду. Будьте терпимее, поддерживайте одноклассников и помогайте себе и другим становиться лучше.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Будьте открытыми к общению!

Уважайте себя и окружающих!

**Будьте уверены в собственных
силах!**

**Стремитесь к
познанию! Умейте
переключаться!**

*Подготовила и адаптировала:
Педагог-психолог
Варламова Е.С.*