



Как избежать стресса на дистанционном обучении

Вставайте утром на десять минут раньше, чем обычно. Таким образом, вы сможете избежать утреннего раздражения, например, из-за того, что не успеваете загрузить онлайн конференцию. Спокойное, организованное утро уменьшает неприятности дня.

Не полагайтесь на свою память. **Заведите ежедневник**. Указывайте в нем, к какому сроку какие задания заданы, на каком ресурсе выполняются и как следует отчитываться. Откладывание на следующий день является стрессовым фактором.

Планируйте наперед и все будете успевать сегодня.

Ослабьте ваши стандарты. В противоположность общепринятому мнению, не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Будьте более гибкими. Совершенство не всегда достижимо, а если даже и достижимо, то оно не всегда этого стоит. Если интернет «завис»- это не ваша вина.

Считайте ваши удачи! На каждое сегодняшнее невезение, вероятно, найдется десять случаев, когда вы были успешны. Воспоминание о хорошем может уменьшить ваше раздражение.

Старайтесь больше общаться с людьми, которые не слишком беспокоятся или тревожатся. Ничто быстрее не выработает у вас привычку постоянного беспокойства, как волнения и переживания вместе с другими хронически озабоченными, терзающимися людьми.

Во время работы периодически вставайте и потягивайтесь, не сидите весь день, скрючившись, в одном и том же положении.

Высыпайтесь.

Создайте из хаоса порядок. Организуйте ваш дом и рабочее место так, чтобы вы всегда могли найти то, что ищете. Обратите внимание на то, что часть окружающей вас обстановки видят участники видео чата.

Выполняйте глубокое медленное дыхание. Когда люди ощущают стресс, они дышат быстро и поверхностно. Это может привести к мышечному напряжению вследствие недостаточного снабжения тканей кислородом. Расслабьте мышцы и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Сделайте что-нибудь для **улучшения вашего внешнего вида**. Если вы сейчас учитесь дома- это вовсе не повод оставаться распустехой. Если вы будете выглядеть лучше, то это может заставить вас и чувствовать себя лучше. Хорошая прическа, аккуратный костюм могут дать вам тот жизненный тонус, в котором вы нуждаетесь. Относитесь к себе хорошо.

Делайте свои выходные дни как можно разнообразнее. Если будни обычно лихорадочные, используйте выходные для спокойного отдыха. Если рабочие дни наполнены делами, требующими выполнения в одиночку, то в выходные ведите более общественный образ жизни.

Прощайте и забывайте. Примите тот факт, что люди вокруг вас и мир, в котором мы живем, несовершенны. Принимайте благожелательно, на веру слова других людей, если нет доказательства обратного. Верьте тому, что большинство людей стараются делать все настолько хорошо, насколько могут. Ну и, конечно же, обратите внимание на хорошее питание и регулярные физические упражнения.

С наилучшими пожеланиями, педагог-психолог Олегина А. В.