



**РУМЦ** Ресурсный  
учебно-методический  
центр



“  
Советы обучающемуся  
для снижения стресса,  
контроля тревоги,  
сохранения продуктивности  
во время дистанционного  
обучения  
”





**Что составляет сложность в ситуациях, подобных текущей? То, что они сильно влияют на привычные ритмы жизни (порядок дел, режим дня и др.) и привычные потоки информации. Это может вызывать ощущение растерянности и тревоги.**

**Самый эффективный способ преодолеть такие состояния состоит в том, чтобы сосредотачиваться не на том, что сейчас затруднительно, недоступно или непредсказуемо, а, наоборот, — на том, что можно и хорошо было бы сделать.**



**РУМЦ**

Ресурсный  
учебно-методический  
центр





Заниматься доступными делами (домашними, учебными) в такой необычной ситуации, как сегодня, может показаться:

- ненужным («непонятно, что нас ждет, все может измениться»),
- странным («следить за новостями важнее, чем читать литературу»),
- невозможным («в таком напряжении я все равно не смогу сосредоточиться»).

В то время как следить за новостями кажется важным («нужно быть в курсе») и успокаивающим.

Однако на самом деле информационный поток увеличивает напряжение, а сосредоточение на привычных делах — снижает его, да еще и позволяет не накапливать дела на будущее.



Поэтому можно воспользоваться следующими рекомендациями:

- Не отслеживать постоянно сообщения в медиа;
- Ограничить время, посвященное коронавирусу (10—30 минут в определенное время дня); переключаться на другие дела и заботы.
- Оценивать свои тревожные мысли на предмет их полезности и продуктивности.


Разделять, что вы можете сделать конструктивно, а что является пустой тратой времени и сил:

- Вы можете контролировать некоторые важные вещи из разряда гигиены и образа жизни (мытьё рук, питание)
- физические упражнения,
- сокращение выходов в общественные места,
- выполнение учебных заданий.

Именно на это стоит направлять свое внимание.

А глобальное беспокойство и просчеты возможных негативных сценариев являются «пустыми усилиями» и напрасной тратой сил с повышением уровня стресса.





Если все же тревога и растерянность возвращаются, напоминайте себе, что это нормально, важно только не «подключаться» глубоко к этим чувствам, а возвращаться к текущим осмысленным делам по намеченному плану.

Если вам нужна помощь специалиста, то вы можете обратиться к нашему педагогу-психологу, написав письмо на электронную почту: Романова Гульнара Шавкатовна: [inspektor\\_41@mail.ru](mailto:inspektor_41@mail.ru) написать сообщение в ВК сообщество Психологическое сопровождение ТКПСТ <https://vk.com/club194229743>

Можно позвонить в Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей — 8-800-2000-122, работает во всех регионах Российской Федерации. Подробная информация на сайте: [telefon-doveria.ru](http://telefon-doveria.ru)

