

Рекомендации для подростков на период дистанционного обучения

1. **Следует сохранить и поддерживать привычный распорядок и режим дня** (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей твоего организма и привести к излишнему напряжению и стрессу.
2. **Если же тревожные мысли постоянно атакуют тебя, помни, что тревога — это не опасно, тебе не нужно думать о каждой тревожной мысли.** Представь их как проплывающие по небу облака и постарайся сосредоточиться на своих делах, более приятных или важных.
3. **Очень важна организация рабочего места.** Все необходимое для учебной деятельности должно быть в зоне доступности руки, в то время как мобильный телефон вне рабочей зоны. Экспериментально доказано: если смартфон находится в зоне досягаемости, пусть даже в выключенном состоянии, подросток намного хуже решает математические задачи по сравнению с ситуацией, когда смартфон лежит в другой комнате.
4. **Не все люди воспринимают учебный материал из уст учителя одинаково.** Если ты с трудом воспринимаешь аудиоинформацию, и у тебя лучше развита память зрительная, то есть возможность найти дополнительную информацию в интернете, уточнить ее, если что-то не понимаешь. В сети много видеоуроков.
5. **В период дистанционного обучения ты у тебя есть возможность проверить и оценить, насколько ты самостоятелен, организован, дисциплинирован.** Умеешь ли ты держать данное родителям и, прежде всего, себе слово.
6. **Обсуди с родителями, друзьями (если, конечно, захочешь), что тебе поможет и что может помешать учиться в таком режиме.** Напиши свое намерение на бумаге. Собственное решение, зафиксированное

письменно, станет для тебя психологической опорой, к которой можно обращаться неоднократно.

7. **Для понимания своих успехов и трудностей** обсуждай возникшие вопросы с родителями: что, как, для чего, зачем, что чувствовал, как это получилось или не получилось и т.д.
8. **Большинство школьников плохо чувствуют время** и не умеют его планировать. У тебя есть возможность приучить себя составлять план на каждый день, а вечером подробно его проговорить и мысленно прокрутить «видеофильм» завтрашнего дня.
9. **Важно**, чтобы у тебя **перед глазами были часы и таймер**, который фиксировал бы окончание запланированного учебного периода. Полезно разбить работу на отрезки по 15-20 минут (30-35 минут), между ними делать пятиминутный перерыв.
10. **Одно из лучших лекарств против тревоги — юмор.** Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может быть, и ты сможешь посмотреть на эту ситуацию несколько иначе?
11. **Обсуди с ребятами класса идеи проведения виртуальных конкурсов** (например, позитивных мемов и пр.) и иных позитивных активностей, которые позволят вам лучше узнать друг друга. Повысить свой интеллектуальный уровень, расширить кругозор, посмотреть на свои способности, возможности, резервы под другим углом зрения.

**Главное состоит в том,
что пребывание дома — не «наказание»,
а ресурс для освоения новых знаний, навыков, получения полезной
информации,
для новых интересных дел.**

И помни: У ТЕБЯ ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!!!