**ПОРАДИ ПСИХОЛОГА УЧНЯМ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

Навчання вдома або дистанційно з будь-якого іншого місця може бути дуже ефективним, **головне – самоорганізація**.  Прості поради допоможуть впоратися з великим обсягом роботи і навіть навчитися отримувати задоволення від занять.

1. **Дотримуйтеся режиму дня.** **. Корисно буде написати на аркуші паперу докладний розпорядок дня і розмістити його так, щоб ви постійно його бачили. Важливо, щоб у вас були чіткі очікування щодо того, що буде відбуватися упродовж дня – коли буде час для навчання, а коли – для читання й відпочинку.**
2. **Організуйте своє робоче місце. Потрібно  навчатися у зручному місці, де є все необхідне для роботи. Дуже важливо, щоб ніхто не заважав навчальному процесу.**
3. **Перед початком заняття захистіться від усього, що вас відволікатиме.**Передусім – мобільний телефон, навіть якщо він на вібродзвінку, навіть якщо ви плануєте тільки відповідати на СМС. Телефон треба прибрати чим далі й діставати тільки під час перерв.
4. **Фізіологічні потреби теж не мають відволікати.**Під час заняття вам, звичайно, захочеться пити – адже інтенсивна розумова діяльність викликає спрагу. Заздалегідь потурбуйтеся про запас свого улюбленого напою або ще краще – води. Уникайте енергетичних напоїв, якщо ваша мета – саме заняття. Перекус теж має бути приготований заздалегідь: проста і поживна їжа, наприклад, фрукти чи овочі. Зручний одяг, що не стримує рухів, комфортна температура в кімнаті – усе це теж дуже важливо.
5. **Під час занять  робіть заплановані перерви**: після кожного  уроку перемикайтеся на щось інше. Краще за все походити, порухатися, можна зарядитися позитивними емоціями від спілкування з друзями (ось тут і виручить телефон), подивитися коротке відео, перекусити. Довше, ніж на 20 хвилин, відволікатися не варто – адже так можна і забути про головну мету.
6. **Звільніть свій розум від зайвих питань.  Дайте відповідь собі на ті запитання, які вас турбують і відволікають від занять.**Ось вони, стукаються у ваш мозок*: “Як я складу іспит? Подзвонить чи не подзвонить? Вступлю чи не вступлю? Яка в мене буде професія?*На ці запитання необхідно відповісти, інакше мозок буде весь час до них повертатися. Можете навіть виписати їх на папір або обмежитися усними відповідями, головне – щоб вони були логічними, а не емоційними.
7. **Позбавтеся негативних думок , пов’язаного з навчанням.**Відстежте свої думки з цього приводу. Наприклад, «Я ненавиджу математику» варто замінити на «Я розумію, що математику треба здати, і я з цим впораюся». Замість «Це надто складно для мене» варто казати «Так, це складно, але я молодець і я впораюся». Замість цього варто говорити собі й іншим: **«Так, я хотів би, щоб у мене були інші умови для занять, але поки це не так, я займатимуся в будь-якій ситуації».**
8. **Дозволь собі рухатися. Буває, що усі умови дотримані**, уся родина ходить навшпиньки, найкращі онлайн-уроки…  А ось посидючості бракує, хочеться бігати й стрибати.  Що ж робити? Спробуйте такі прийоми:  
   – Коли читаєте матеріал – підкреслюйте, конспектуйте, робіть таблиці. Поєднання руху з розумовою діяльністю допоможе запам’ятати матеріал, краще його систематизувати.

– Слухаєте лекцію і від нерухомості починаєте дрімати? Віджимайте еспандер або розтягуйте гумову стрічку.

– Доки вчите, сидіть нерухомо й зосереджено, а коли повторюєте чи відповідаєте – можна пострибати або покидати м’ячем у стінку. Ви здивуєтеся, але запам’ятати вийде набагато більше.

1. **Після уроків:  підтримуйте контакт з друзями і близькими**  .

Дуже важливо підтримувати контакт з друзями – це знизить рівень стресу.

1. **Беріть участь у домашніх справах.**  Домашні обов'язки потрібні для того, щоб здобути навички, які будуть корисні у дорослому житті. Розвиток цих умінь додасть впевненості в майбутньому.
2. **Читайте книги** . Читання знижує стрес. Доведено, що лише шість хвилин читання знижує рівень стресу на 65%. Навіть від нудьги рятує. Цікавий сюжет художнього твору відволікає від проблем та заспокоює.
3. **Слухайте улюблену музику**!
4. **Відпочивайте,  гуляйте на свіжому повітрі**!
5. **Правильно харчуйтеся**!