**Рекомендации педагога-психолга на время дистанционного обучения для учащихся и их родителей**

Во время дистанционного обучения и самоизоляции очень сложно выстроить свой рабочий график так, чтобы он был психологически комфортен. Весь рабочий процесс, как правило, состоит из трёх основных компонентов: рабочее место, отдых и расписание. К сожалению, большинство людей не умеют правильно распоряжаться своим рабочим пространством, а так же выбирают крайне неудачные способы для отдыха, которые приводят к увеличению стресса и утомляемости.

Именно поэтому я предлагаю вам следующие рекомендации, которые позволят вам наиболее благополучно справиться с дистанционным обучением.

**1.Организация рабочего пространства.**

Ни для кого не секрет, что такие жизненные сферы, как работа, учеба и домашние дела нельзя смешивать. Если у вас нет четкого разграничения, что работа заканчивается там, где наступает порог вашего дома, к сожалению, возникает риск возникновения эмоционального выгорания. Но, в условиях дистанционной работы у многих возникает вопрос – как мне разграничить домашние дела и работу, чтобы не выгорать? Ответ на данный вопрос одновременно прост и сложен. **Во первых,** вы должны определить пространство в своём доме, предназначенное ТОЛЬКО для учебы или работы. Очень важно, чтобы в вашем сознании четко закрепилось понимание того, что только в данном месте, только лишь за одним столом вы выполняете всю необходимую работу. **Крайне не рекомендуется** нарушать эти границы и переносить работу на диван, кресло для отдыха или за обеденный стол. Нарушая установленные границы, ваше сознание будет постоянно вспоминать о работе, когда вы едите, отдыхаете или смотрите телевизор, отчего уровень тревожности повышается и, как следствие, вы получаете невозможность расслабиться.

**2. Отдых.**

Нервная система человека устроена таким образом, что лишь переключая свое внимание на крайне противоположную деятельность (той, которой вы занимались) она может «отдохнуть», наделив вас силами для дальнейшей деятельности. Именно поэтому в школах на уроках очень часто проводят, так называемые, физкульт-минутки. Но, к сожалению, многие люди часто пренебрегают данным способом отдыха. Человеку кажется, что занимаясь физической активностью после тяжелых умственных усилий, он обессилит и без того нагруженный организм, но это лишь заблуждение. Физическая активность как раз и является этой противоположной деятельностью, которая была описана выше. Для благоприятного отдыха после тяжелой лекции нет ничего лучше, чем отдохнуть, используя именно физическую активность. Чтение книг, просмотр дедуктивных фильмов и прочая деятельность, которая нагружает когнитивные процессы не позволят вам отдохнуть, так как вам необходима именно СМЕНА вида деятельности. Такой вид отдыха не всегда возможен в условиях обучения в школе, но при дистанционном обучении вы ВСЕГДА можете использовать физкульт-минутки для разгрузки вашего организма и получения дополнительной энергии. Многие используют такой вид отдыха, как дневной сон, в надежде получить дополнительные силы, но это заблуждение. После того, как вы занимались сложной когнитивной деятельностью, кора вашего головного мозга будет возбуждена, что сделает сон неглубоким, а пробуждение тяжелым. Гораздо продуктивнее вместо дневного сна ПОМЕНЯТЬ вид деятельности и переключить умственную активность на физическую, дав вам отдохнуть.

Данные рекомендации очень просты в использовании, но большинство людей пренебрегает ими, считая их незначительными. Но, именно вышеописанные рекомендации позволят вам наиболее комфортно чувствовать себя во время дистанционного обучения.